

# KUMPULAN 50 TANYA JAWAB (8)

## Di Website Buddhis 'Samaggi Phala'

Oleh Bhikkhu Uttamo

Online sejak tanggal 21 Agustus 2004 s.d. tanggal 09 Oktober 2004

01. Dari: **Jaya Mudita**, Jakarta

Namo Buddhaya,

Bhante, saya mau bertanya :

1. Beberapa waktu lalu setiap 2x seminggu saya ikut meditasi di vihara Jakarta Dhammacakka Jaya. Selama saya mengikuti meditasi saya merasakan ketenangan dalam tidur maupun aktivitas sehari-hari. Tapi hampir 1 tahun saya tidak bisa ikut latihan meditasi karena rutinitas kerja / kuliah. Tetapi saya coba di rumah, sulit sekali Bhante. Apakah ada cara atau kiat supaya saya dapat terus melakukannya. (buat teman-teman pengalaman saya bisa bermanfaat)
2. Bagaimana pandangan Agama Buddha terhadap mimpi. Kadang kala saya bermimpi yg tidak begitu menyenangkan (katakanlah seram).

Setiap dalam mimpi pasti saya terbangun setelah saya mengucapkan Namaskara gatha 3x.

Sebetulnya secara sadarkah / tidak saya mengucapkan namaskara ini ?

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

1. Latihan meditasi bersama di vihara memang biasanya akan lebih bersemangat dan lebih mudah berkonsentrasi. Namun, sebenarnya latihan di vihara hanyalah awal pengenalan pada gerak - gerak pikiran sendiri. Seseorang yang sudah mampu mengamati dengan jelas segala tingkah laku pikiran, maka orang seperti ini akan tetap dapat bermeditasi di mana saja. Ia pun akan tetap mendapatkan ketenangan tidur dan konsentrasi dalam mengerjakan segala tugasnya.

Kalau memang sekarang sudah tidak bisa mempunyai kesempatan berlatih meditasi bersama di vihara lagi, sebaiknya latihan meditasi tetap dilaksanakan di rumah dengan RUTIN dan DISIPLIN. Keberhasilan meditasi banyak ditentukan oleh kedua faktor tersebut.

RUTIN adalah berusaha melatih meditasi setiap hari pada saat bangun tidur dan menjelang tidur. Dengan rutinitas ini, seseorang akan dapat menundukkan keinginan untuk tidak bermeditasi yang dapat memerosotkan kualitas batin yang telah dimilikinya. DISIPLIN adalah melaksanakan latihan meditasi untuk waktu yang tetap, misalnya selama 15 menit setiap kali bermeditasi. Dengan disiplin, seseorang akan dapat mengatasi keengganan bermeditasi yang kadang berbentuk mengurangi lama waktu meditasi atau bahkan tidak bermeditasi sama sekali.

Dengan bekal minimal dua faktor tersebut, kualitas konsentrasi bermeditasi akan dapat ditingkatkan walaupun berlatih di rumah sendiri. Tentu saja sangat bijaksana apabila kadang-kadang juga meluangkan waktu untuk berlatih meditasi bersama di vihara.

2. Dalam Dhamma diterangkan bahwa salah satu penyebab timbulnya mimpi adalah

karena batin seseorang masih melekat dengan berbagai hal yang dipikirkan sebelum ia tidur. Oleh karena itu, salah satu penyebab timbulnya mimpi seram adalah karena sewaktu akan tidur seseorang mungkin memikirkan atau mengalami ketakutan pada hal-hal tertentu.

Namun, adalah merupakan hal yang sangat baik dan bermanfaat apabila seseorang dapat mengucapkan Namakhara Gatha ataupun doa lainnya pada saat ia terbangun dari mimpi buruknya. Pengucapan doa yang dapat terjadi secara otomatis ini karena doa tersebut telah tersimpan dengan baik di bawah sadarnya. Dengan demikian, ketika pikiran sedang takut atau gelisah, dengan sendirinya ia mengucapkan doa tersebut. Kemampuan ini dapat dimiliki karena isi doa itu mungkin sangat mengesankannya.

Oleh karena itu, sebaiknya seorang umat Buddha mempunyai satu atau lebih paritta tertentu yang sering diucapkan sehingga dapat secara otomatis diucapkan di kala ia sedang dalam kondisi kurang menyenangkan. Paritta itu misalnya: Namo Tassa Bhagavato Arahato Sammasambuddhassa, atau Semoga semua makhluk berbahagia, atau paritta lain yang paling disukai.

Semoga penjelasan ini dapat bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

---

02. Dari: **Hendra**, Tangerang

Namo Buddhaya,

Akhir2 ini banyak bhikkhu Thailand yang kurang kontrol, seperti pelanggaran vinaya, bisnis terselubung misalnya: penjualan jubah, pelepasan makhluk hidup (beli hewan yang akan dilepas namun umat disuruh berdana dan hasilnya masuk kantung pribadi bhikkhu), pegang uang, sentuh perempuan dll.

Bagaimanakah sikap kami sebagai umat dalam memandang hal ini.

Terima kasih.

Jawaban:

Terdapat dua kelompok umat Buddha yang dikenal dalam Dhamma yaitu para perumah tangga dan para viharawan atau viharawati. Para bhikkhu dan samanera (= calon bhikkhu) adalah termasuk para viharawan.

Seseorang menjadi bhikkhu sesungguhnya karena ia berniat untuk melatih diri sesuai dengan Ajaran Sang Buddha agar ia dapat terbebas dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Namun tidak dapat disangkal bahwa dalam proses latihan ini terdapat sebagian kecil bhikkhu yang kurang disiplin dan buruk perilakunya. Para bhikkhu yang memiliki perilaku buruk ini mungkin memang mereka telah memiliki motivasi awal yang berbeda ketika mereka memutuskan untuk menempuh hidup sebagai bhikkhu.

Menghadapi para bhikkhu dengan perilaku buruk seperti ini, para umat dan simpatisan Buddhis hendaknya bersikap WASPADA. Kewaspadaan ini memang diperlukan karena seorang bhikkhu belum tentu orang yang telah mencapai kesucian. Kebanyakan para bhikkhu memang orang baik walaupun tidak tertutup kemungkinan ada di antara mereka yang mempunyai perilaku kurang baik. Dengan memiliki kewaspadaan, umat akan dapat membedakan dan membuktikan perilaku bhikkhu yang baik dan buruk. Dengan

demikian, umat akan mendukung bhikkhu yang berperilaku baik serta tidak membiarkan bhikkhu berperilaku buruk melanjutkan kebiasaannya.

Tanpa dukungan umat, bhikkhu yang kurang baik akan menjadi berkurang jumlahnya. Mereka akan berusaha keras untuk memperbaiki dirinya terlebih dahulu sebelum mendapatkan dukungan dari umat.

Sayangnya, kebanyakan umat bersikap 'takut kamma buruk' apabila mengkritik kehidupan para bhikkhu. Sebaliknya, para bhikkhu kadang juga mengatakan bahwa umat 'tidak boleh ikut campur' dengan urusan bhikkhu. Padahal, justru keterbukaan dan kerja sama para bhikkhu dengan umat inilah yang akan dapat melestarikan Ajaran Sang Buddha.

Contoh kerja sama umat dengan bhikkhu dapat dilihat sejak jaman Sang Buddha. Pada saat umat melihat perilaku kurang baik yang dilakukan oleh bhikkhu, umat menyampaikannya kepada Sang Buddha. Sang Buddha dengan bijaksana mendengarkan dan menentukan kebenaran laporan tersebut. Berdasarkan kebenaran laporan umat itulah tidak jarang Sang Buddha kemudian menyusun peraturan baru untuk para bhikkhu. Dengan demikian, para bhikkhu dapat meningkatkan perilaku baiknya. Perilaku yang layak sebagai bhikkhu itulah yang menjadikan bhikkhu sebagai contoh dan teladan masyarakat pada waktu itu.

Seperti yang telah dilakukan di jaman Sang Buddha, umat Buddha di jaman sekarang inipun hendaknya tidak membiarkan para bhikkhu melakukan suatu kesalahan. Umat hendaknya bersedia bekerja sama dengan Sangha agar para bhikkhu yang kurang baik mendapatkan pembinaan serta sanksi tertentu dari Sangha tempat mereka bernaung. Para umat hendaknya dapat memberi kepada Sangha bukti akurat ( bukan gosip belaka ) atas kesalahan yang telah dilakukan oleh bhikkhu tersebut.

Dengan melakukan hal ini, umat sesungguhnya telah membantu melestarikan dan meluhurkan Ajaran Sang Buddha. Umat juga telah berperan serta dalam meningkatkan kualitas para bhikkhu sebagai pelaksana Dhamma.

Umat telah melakukan kebajikan untuk Buddha Sasana.

Belajar dari pengalaman yang terjadi negara Buddhis Thailand tersebut, para umat di negara manapun juga, termasuk di Indonesia, hendaknya juga tetap memiliki kewaspadaan agar dapat membedakan bhikkhu yang baik perilakunya dengan bhikkhu yang kurang baik perilakunya.

Umat hendaknya tetap bekerja sama dengan Sangha di Indonesia untuk membantu memperbaiki kualitas para bhikkhu, Sangha dan juga Buddha Dhamma.

Karena sesungguhnya motivasi seseorang menjadi bhikkhu memang bermacam-macam tanpa harus dipengaruhi dan dibedakan oleh suku, kebudayaan, maupun bangsa tertentu. Dengan demikian, setiap bhikkhu mempunyai potensi untuk menjalankan kebhikkhuan dengan baik namun ia juga berpotensi menyalahgunakan segala fasilitas yang diperolehnya selama ia menjadi seorang bhikkhu.

Waspadalah.

Semoga penjelasan ini dapat bermanfaat.

Semoga bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

03. Dari: **Johan**, Jakarta

Namo Buddhaya,

Bhante, saya ingin mengetahui jawaban dari pertanyaan ini: "Nibbana adalah pencapaian kesucian dimana tidak ada kelahiran dan kematian lagi."

Sang Buddha mencapai kesucian sebelum Beliau wafat. Tapi walaupun Beliau sudah mencapai kesucian kenapa Beliau masih bisa wafat dan mencapai Parinibbana ? Padahal Nibbana kan sudah tidak bisa mengalami kematian lagi ?

Jawaban:

Nibbana memang pencapaian kesucian yang tertinggi dalam Ajaran Sang Buddha. Seseorang yang BATINNYA telah mencapai kesucian atau Nibbana memang ia tidak akan mengalami kematian lagi. Ia tidak mengalami kematian karena ia sudah tidak memiliki BADAN yang dilahirkan kembali.

Dengan perkataan lain, ketika seseorang mencapai Nibbana dalam hidup ini, maka kematiannya sebagai manusia adalah kematian yang terakhir. Ia tidak akan terlahirkan kembali, karena itulah ia tidak akan mengalami kematian lagi.

Sang Buddha mencapai kesucian di bawah Pohon Bodhi pada saat Beliau berusia 35 tahun. Pada saat pencapaian kesucian itulah sudah dapat dipastikan bahwa kelahiran Beliau sebagai manusia ini menjadi kelahiran yang terakhir. Ketika Beliau meninggal dunia pada usia 80 tahun, Beliau sudah tidak terlahirkan kembali. Dengan demikian, Beliau tidak akan pernah mengalami kematian lagi.

Ini adalah buah pencapaian kesucian atau Nibbana tersebut.

Ini adalah yang dimaksudkan dengan orang yang telah mencapai kesucian atau Nibbana tidak akan mengalami kematian lagi.

Dengan demikian, seseorang yang telah mencapai Nibbana bukan berarti badannya sebagai manusia tidak akan pernah mengalami kematian. Ia tetap akan meninggal. Namun, ia tidak mempunyai kondisi untuk terlahir kembali sehingga ia juga terbebas dari kematian.

Semoga penjelasan singkat ini dapat bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

---

04. Dari: **Yohan**, Liverpool, England

Namo Buddhaya.

Saya mempunyai beberapa pertanyaan mengenai Bhikkhuni.

Mengapa saat ini para wanita tidak lagi diperbolehkan untuk menjadi bhikkhuni dalam aliran Theravada ?

Dari yang saya ketahui, memang salah satu peraturannya adalah adanya bhikkhuni senior yang mentahbiskan wanita tersebut menjadi bhikkhuni. Tetapi sekarang bhikkhuni dalam aliran Theravada sudah tidak ada lagi. Apakah ada vinaya yang jelas-jelas 'melarang' seorang wanita untuk ditahbiskan (oleh bhikkhu) bilamana Sangha Bhikkhuni sudah tidak

ada seperti sekarang (dalam aliran Theravada) ?

Bukankah pada masa Sang Buddha pada awalnya juga tidak ada Sangha Bhikkhuni ? Sang Buddha sendiri kalau boleh dikatakan adalah seorang bhikkhu (walaupun Beliau berbeda dengan bhikkhu - bhikkhu yang lain).

Saya pernah membaca di salah satu cerita Buddhis di website ini juga bahwa Sang Buddha pernah berkata bahwa bilamana para wanita tidak diperkenankan memasuki Kehidupan Suci maka umur dari Kehidupan Suci akan berlangsung dalam masa yang lama sekali dan Dhamma Yang Mulia akan bertahan seribu tahun lamanya. Tetapi, sejak wanita diizinkan meninggalkan kehidupan duniawi, maka Kehidupan Suci tidak akan berlangsung lama dan Dhamma Yang Mulia hanya akan bertahan selama lima ratus tahun. Apakah ini juga merupakan salah satu alasan mengapa para wanita tidak lagi diperkenankan untuk menjadi bhikkhuni dalam aliran Theravada ?

Karena dari yang saya lihat dan saya dengar, amat disayangkan sekali sekarang ini para umat Buddha di Indonesia menjadi terpecah hanya karena tidak jelasnya masalah ini. Kelompok pertama menjadi pendukung 'bhikkhuni' (yang menurut pengakuannya adalah aliran Theravada) dan kelompok yang kedua (yang tidak mendukung bhikkhuni) tidak menyukai kelompok yang pertama, atau bahkan mungkin ada yang membenci. Karena masih banyak sekali umat Buddha di tanah air yang kebodohnya masih mengakar kuat.

Saya sendiri terus terang termasuk kelompok yang mendukung bhikkhuni.

Sampai saat ini belum ada alasan kuat yang dapat saya terima yang menunjukkan kalau para wanita menjalani kehidupan suci itu salah. Bukankah menjalani kehidupan suci itu baik ? Baik bagi yang menjalankan dan juga baik bagi masyarakat disekitarnya.

Terima kasih Bhante sebelumnya.

Saya kira pertanyaan saya sudah cukup panjang. Semoga tanya-jawab ini bermanfaat bagi saya juga bagi yang lain.

Jawaban:

Menurut pengertian yang ada dalam tradisi Theravada, keberadaan bhikkhuni pertama diawali oleh penabhisan yang dilakukan oleh Sang Buddha sendiri. Kemudian, setelah Sang Buddha menabhiskan cukup banyak bhikkhuni, serta berdasarkan berbagai peristiwa yang terjadi saat itu, Sang Buddha mengizinkan Sangha Bhikkhuni menabhiskan calon bhikkhuni setelah calon tersebut mendapatkan penabhisan dari Sangha Bhikkhu terlebih dahulu.

Peraturan yang telah ditetapkan oleh Sang Buddha ini telah tertulis secara jelas dalam TIPITAKA sebagai Kitab Suci Agama Buddha aliran Theravada.

Karena perjalanan sejarah, saat ini keberadaan bhikkhuni Theravada telah punah. Berdasarkan ketentuan yang tercantum dalam Kitab Suci Tipitaka, untuk menabhiskan seorang calon bhikkhuni haruslah ada Sangha Bhikkhuni terlebih dahulu, padahal berdasarkan Tipitaka, hanya Sang Buddha yang mempunyai hak menabhiskan bhikkhuni pertama.

Tugas penabhisan bhikkhuni pertama ini tidak bisa diwakilkan kepada bhikkhu ataupun Sangha Bhikkhu yang ada saat ini, walaupun Sang Buddha juga seorang bhikkhu seperti yang disampaikan dalam pertanyaan. Namun, Sang Buddha bukanlah bhikkhu biasa. Sang Buddha adalah 'pendiri' kalau tidak ingin menyebutkan sebagai 'pemilik' Buddha Sasana maupun segala perangkatnya termasuk Sangha Bhikkhu dan Sangha Bhikkhuni.

Dengan demikian, Beliau jelas mempunyai hak tertentu yang tidak dimiliki oleh bhikkhu maupun anggota Sangha lainnya, kecuali mereka telah mengangkat dirinya sendiri sebagai 'Buddha Yuniior'.

Oleh karena itu, keberadaan Sangha Bhikkhuni Theravada yang penabhisannya sesuai dengan PROSEDUR yang dituliskan dalam Kitab Suci Tipitaka sudah tidak bisa dilakukan lagi di masa apapun juga sampai tibanya Buddha yang akan datang.

Jadi, alasan utama tidak adanya penabhisan bhikkhuni di jaman setelah kepunahannya ini karena memang aliran Theravada adalah aliran yang berpegang pada aturan yang tertulis dalam Kitab Suci Tipitaka, bukan karena kehadiran wanita akan dapat mempercepat usia Buddha Sasana.

Adanya bhikkhuni Theravada di Indonesia memang bisa saja menimbulkan perbedaan pendapat. Perbedaan pendapat ini adalah wajar terjadi di bidang apapun juga. Pada umumnya, orang yang mengerti dengan baik sejarah berdiri dan punahnya Sangha Bhikkhuni serta masih berpedoman pada prosedur penabhisan Bhikkhuni Theravada, maka ia tentunya akan dapat menentukan posisinya dalam menghadapi masalah yang sudah jelas pemecahannya tersebut. Apalagi bila ia memahami istilah "Theravada" yang terdiri dari dua suku kata yaitu "Thera" = orang tua atau sesepuh dan "Vada" = Ajaran; maka "Theravada" adalah orang yang mengikuti ajaran para sesepuh yang telah dituliskan dalam Kitab Suci Tipitaka.

Sikap Anda untuk mendukung keberadaan Sangha Bhikkhuni Theravada adalah hal yang bisa diterima dan dimengerti. Namun, hal penting yang harus ditegaskan di sini bahwa tidak diterimanya keberadaan Sangha Bhikkhuni Theravada BARU bukan karena penolakan pada kehidupan kesucian para wanita, melainkan sudah tidak adanya PROSEDUR penabhisan yang sesuai untuk dipergunakan kecuali telah tiba seorang Buddha baru.

Jika ada wanita yang ingin menjadi bhikkhuni, tentunya ia masih bisa melaksanakan latihan hidup membiara di Agama Buddha aliran yang lain. Ia tidak harus mengikuti aliran Theravada. Namun, kalau wanita tersebut ingin menjalankan tradisi Theravada, hendaknya ia menjalankan aturan yang berlaku di aliran Theravada dengan segala konsekuensinya. Ia hendaknya tidak mengubah aturan yang sudah tertulis dalam Tipitaka untuk membenarkan dirinya sendiri. Konsekuensi logis pengikut aliran Theravada adalah keharusan untuk menyesuaikan diri dengan aturan yang telah ditetapkan oleh para sesepuh dalam Tipitaka. Kalau "ajaran para sesepuh" yang dituliskan di Kitab Suci Tipitaka sudah tidak dilaksanakan, tentunya sulit dikatakan bahwa ia masih tetap dapat disebut sebagai 'Bhikkhuni Theravada'.

Kalau wanita hendak menjalani kehidupan suci, tentu semua orang telah mengetahui bahwa kehidupan suci tidak harus dicapai dengan menjadi bhikkhuni. Sejak jaman Sang Buddha para wanita sebagai perumah tangga pun bisa mencapai dan menjalani hidup dalam kesucian.

Diceritakan, Vesakha telah mencapai kesucian sejak ia masih muda dan ia tetap berumah tangga sampai ia beranak cucu tanpa harus menjadi bhikkhuni terlebih dahulu. Sesungguhnya, kesucian bukan dicapai hanya dengan menjadi bhikkhuni ataupun berumah tangga. Kesucian dapat tercapai apabila seseorang mempunyai pikiran yang terbebas dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin, apapun profesi yang dijalankannya.

Semoga penjelasan ini dapat memberikan manfaat dan pengertian yang sesuai.  
Semoga selalu bahagia.  
Salam metta,  
B. Uttamo

---

05. Dari: **Jong**, Jakarta

Bhante, saya ingin menanyakan apabila kita secara sengaja / tidak sengaja membuat seorang yang berbuat kejahatan tertangkap, tetapi malah akhirnya penjahat tersebut menjadi kemarahan massa sampai tewas secara mengenaskan.  
Karma apakah yang akan kita dapati?

Jawaban:

Dalam pengertian Dhamma, kamma adalah niat.  
Oleh karena itu, segala perbuatan melalui badan, ucapan serta pikiran yang didahului dengan niat akan membuahkan hasil sesuai dengan niat yang dimiliki. Apabila seseorang mempunyai niat baik pada saat melakukan perbuatan, maka ia akan mendapatkan kebahagiaan sebagai buahnya. Sebaliknya, jika seseorang mempunyai niat buruk sebagai dasar perbuatannya, maka ia akan mendapatkan penderitaan sebagai buah kamma buruknya.

Apabila seseorang mengkondisikan penjahat tertangkap, maka ia dapat dikatakan telah melakukan kebajikan.

Kebajikan ini tentu didasari dengan pemikiran bahwa orang itu tidak menghasut dan mengkondisikan agar massa menghakimi sendiri pelaku kejahatan tersebut hingga tewas. Jika bukan karena ide atau hasutannya yang membuat pelaku kejahatan itu dikroyok massa sampai tewas, maka tewasnya pelaku kejahatan itu adalah merupakan buah kamma si penjahat sendiri. Orang yang melaporkan keberadaan penjahat tersebut tidak terlibat dalam kamma buruk itu karena memang ia tidak berniat demikian.

Namun, tentu lebih bijaksana kalau sebelum melaporkan keberadaan pelaku kejahatan, seseorang telah mengetahui terlebih dahulu karakteristik masyarakat di sekitarnya.

Apabila masyarakat di sekitar tersebut cenderung melakukan tindakan main hakim sendiri dengan mengkroyok, maka lebih baik laporan tersebut langsung disampaikan kepada pihak yang berwajib saja.

Sikap bijaksana ini akan dapat menghindarkan pelaku kejahatan tewas mengenaskan namun ia juga telah bertindak sebagai warga negara yang baik yang tanggap pada situasi keamanan lingkungannya.

Semoga saran ini dapat dimanfaatkan.

Salam metta,  
B. Uttamo

---

06. Dari: **Andy**, Bandung  
Namo Buddhaya,

Bhante, apakah memakan daging akan menimbulkan karma buruk ?  
Kira-kira lebih baik tidak makan daging atau daging diperbolehkan untuk dimakan ?  
Lalu apakah membunuh karena membela diri adalah suatu dosa ?  
Terima kasih atas jawabannya.

Jawaban:

Seperti yang telah diketahui bersama bahwa dalam Dhamma, NIAT adalah kamma. Orang yang melaksanakan perbuatan dengan niat buruk, maka ia telah melakukan kamma buruk. Sebaliknya, orang yang bertindak dengan niat baik adalah orang yang telah melakukan kamma baik.

Memakan daging yang berasal dari bangkai yang dijual di pasar, apabila bukan berdasarkan pemesanan yang dilakukan sebelumnya dapatlah dikatakan sebagai perbuatan NETRAL, bukan termasuk kamma baik maupun buruk. Si pembeli bangkai tidak melakukan kamma buruk karena ia tidak pernah menyebabkan binatang itu mati terbunuh. Ia hanya membeli daging yang memang sudah disediakan. Ia membeli maupun tidak membeli daging, hewan itu telah mati dibunuh.

Dalam pelaksanaan Ajaran Sang Buddha, tidak pernah disebutkan adanya keharusan untuk makan daging maupun menghindari daging. Pemilihan jenis makanan yang dengan atau tanpa daging tersebut hendaknya berdasarkan kebijaksanaan serta kebutuhan masing-masing.

Pembunuhan walaupun disebabkan karena usaha untuk membela diri tetap termasuk kamma buruk. Namun jenis kamma buruk itu tidak sebesar apabila seseorang membunuh walaupun tidak dalam kondisi terpaksa.

Hal ini juga terjadi pada kamma baik. Apabila seseorang terpaksa menyerahkan uangnya karena ditodong, maka walaupun ia mengatakan hal itu sebagai latihan kerelaan, kamma baik yang diperolehnya tidak sebesar apabila ia dengan sukarela menyumbangkan uangnya untuk orang yang sedang menderita, misalnya.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

---

07. Dari: **Tung Hao**, Jakarta

Namo Buddhaya Bhante,

Bhante saya seorang Buddhis baru, umur 27 tahun.

Yang ingin saya tanyakan :

1. Apakah fungsi dan tujuan Pabbajja ?
2. Apa sajakah syarat2 standar bila seseorang (pria) ingin melatih diri menjalani hidup kebhikkhuan ?
3. Adakah kurikulum pembimbingan para Samanera? Perlu waktu berapa lama ?
4. Mohon diberi catatan: Tentang penjelasan Bhante mengenai no 2 & 3 di atas apakah berlaku sama disetiap sekte atau hanya Theravada saja.
5.
  - a. Salah satu master Zen menyetujui pepatah dari Alkitab : Lebih mudah bagi seekor unta



untuk memasuki lubang jarum dibanding dengan orang kaya yg ingin memasuki surga. Maksudnya akan lebih susah bagi seseorang yg penuh dengan fasilitas untuk melatih diri dan menjalani kehidupan selibat;

b. Namun dari salah satu buku terkemuka saya pernah mendapat pernyataan bahwa menjalani kebhikkhuan bila dikarenakan lari dari kesulitan hidup sangatlah tidak berguna.

c. Sedang Bhante Pannavaro berpendapat bahwa beliau menjadi bhikkhu karena berbagai macam faktor yg mempengaruhi kondisi tsb, artinya tidak hanya satu hal saja yg bisa dijadikan alasan seseorang untuk menjadi bhikkhu;

Apa pendapat Bhante tentang ke 3 argumen tersebut ?

Jawaban:

1. Pabbajja adalah meninggalkan kehidupan duniawi untuk mengembangkan latihan sesuai dengan Ajaran Sang Buddha agar dapat mengatasi ketakutan, kebencian serta kegelapan batin. Dengan demikian, tujuan akhir pabbajja adalah untuk mencapai kesucian yaitu Nibbana.

Untuk memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada umat Buddha menjalani Pabbajja maka Sangha Theravada Indonesia menyelenggarakan Pabbajja Samanera Sementara beberapa kali dalam setahun. Adapun jadwal pabbajja untuk tahun 2004 dapat dilihat pada:

[http://www.samaggi-phala.or.id/berita\\_dtl.php?cont\\_id=242](http://www.samaggi-phala.or.id/berita_dtl.php?cont_id=242)

2. Dalam prosedur penabhisian bhikkhu atau upasampada yang dicantumkan dalam Vinaya Pitaka, seorang calon bhikkhu hendaknya telah menyelesaikan tugas dan kewajibannya dalam masyarakat, misalnya masalah hutang piutang. Calon juga tidak boleh mempunyai penyakit menular serta beberapa hal lainnya.

Selain persyaratan yang tercantum dalam Tipitaka tersebut, dapat ditambahkan beberapa peraturan yang dibuat oleh Sangha setempat. Sebagai contoh, Sangha Theravada Indonesia juga menetapkan syarat tambahan bahwa calon bhikkhu harus menandatangani surat kesediaan untuk taat pada peraturan yang telah ditetapkan oleh Sangha Theravada Indonesia.

3. Dalam tradisi kebhikkhuan, samanera adalah menjadi tanggung jawab bhikkhu pembimbingnya. Bhikkhu pembimbing tersebut diharapkan memberikan berbagai pengetahuan dan pelaksanaan Dhamma maupun hal-hal lain yang diperlukan dalam menjalankan hidup sebagai petapa. Pendidikan ini berlangsung sampai dengan samanera berusia 20 tahun saat ia dapat ditabhiskan menjadi seorang bhikkhu.

Dewasa ini samanera-tetap asuhan Sangha Theravada Indonesia mempunyai kewajiban untuk belajar teori serta praktek Dhamma selama satu tahun penuh di Vihara Mendut.

Kemudian, selama satu tahun berikutnya samanera-tetap bertugas mengabdikan ke berbagai vihara binaan Sangha Theravada Indonesia yang tersebar di seluruh Indonesia.

Kewajiban belajar dan praktek ini diperlukan agar para samanera-tetap mempunyai kualitas tertentu untuk dapat menjadi teladan umat serta dapat melaksanakan Ajaran Sang Buddha dengan baik.

Setelah masa dua tahun pendidikan dalam kelas dan pengabdian, samanera-tetap kemudian menjalani serangkaian ujian tertulis serta wawancara untuk mendapat penabhisian sebagai bhikkhu bagi mereka yang telah lulus test.

4. Dengan memperhatikan lebih teliti jawaban pertanyaan nomor 2 dan 3, dapatlah diketahui adanya peraturan yang bersifat baku sesuai dengan Tipitaka dan juga ada peraturan yang hanya berlaku di Sangha Theravada Indonesia saja.

5. Motivasi seseorang menjadi bhikkhu sangatlah beragam. Dari berbagai macam motivasi tersebut, seorang bhikkhu mempunyai kesamaan yaitu hidup dengan meninggalkan keduniawian.

Dalam proses meninggalkan keduniawian, tentunya setiap orang mempunyai kesulitan masing-masing. Ada orang yang sulit meninggalkan berbagai fasilitas yang biasa ia miliki; namun untuk sebagian lainnya, kebiasaan dengan fasilitas ini bukanlah merupakan kesulitan yang berarti.

Ada pula orang yang merasa mengalami kesulitan ekstra setelah ia menjadi bhikkhu karena sebenarnya ia hanya ingin melarikan diri dari berbagai kesulitan yang dialaminya sebagai perumah tangga.

Tentunya ada juga orang yang menjadi bhikkhu setelah ia menyadari perubahan dalam hidup yang tidak dapat dihentikan kecuali menghentikan proses kelahiran kembali.

Contoh nyata dalam kasus ini adalah Pangeran Siddhattha.

Tentu saja masih sangat banyak motivasi seseorang menjadi bhikkhu yang tidak dapat diuraikan satu per satu.

Namun, karena menjadi bhikkhu adalah meninggalkan keduniawian, maka seorang bhikkhu hendaknya dapat selalu menyadari bahwa dirinya yang sekarang sudah berbeda dengan dirinya di masa lalu sebelum ia menjadi bhikkhu.

Ia sekarang hendaknya mempergunakan waktunya yang sangat berharga untuk melatih diri agar ia dapat terbebas dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin. Ia hendaknya berusaha selalu menyadari segala perilaku, ucapan maupun pikirannya. Ia hendaknya dapat memberikan kebahagiaan kepada semua makhluk di manapun ia berada.

Inilah beberapa hal yang perlu dilakukan oleh seorang bhikkhu.

Semoga penjelasan ini dapat memberikan kebahagiaan.

Salam metta,

B. Uttamo

---

08. Dari: **Sapto**, Surabaya

Sebelumnya saya mohon maaf apabila pertanyaan saya tidak berkenan.

Terus terang saya masih bingung mengenai karma. Apakah karma itu melingkupi seluruh kehidupan saya, termasuk tindakan dan pencapaian yang saya peroleh ?

Atau karma itu hanya mempengaruhi hasil saja, dan usaha yang saya lakukan tidak terikat dengan karma masa lalu saya.

Sebagai orang awam, apa yang bisa saya lakukan agar saya bisa menjalani hidup apa adanya?

Jawaban:

Pengertian tentang Hukum Kamma memang merupakan salah satu dasar Ajaran Sang Buddha. Dalam Hukum Kamma disebutkan bahwa sesuai dengan benih yang ditaburkan demikianlah pula buah yang akan dipanennya. Dengan demikian, segala perilaku

seseorang akan menentukan kebahagiaan maupun penderitaan yang akan dirasakan olehnya. Ia yang melakukan kebajikan akan mendapatkan kebahagiaan. Ia yang melakukan kejahatan akan mendapatkan penderitaan.

Memahami hanya sebagian saja dari pengertian ini akan menimbulkan pemikiran bahwa segala tindakan dan pengalaman hidup seseorang adakan merupakan buah kamma.

Seseorang hanya penerima secara pasif atas segala perbuatan yang pernah dilakukannya dalam kehidupan lalunya. Padahal, pada kenyataannya tidak selalu demikian.

TINDAKAN seseorang SAAT INI yang baik maupun buruk yang dilakukan melalui ucapan, perbuatan dan juga pikiran akan memberikan hasil dalam kehidupan ini maupun kehidupan yang selanjutnya.

Tindakan ini disebut sebagai MENANAM kamma.

PENGALAMAN atau PENCAPAIAN seseorang yang berupa kebahagiaan maupun penderitaan adalah BUAH kamma yang telah dilakukan dalam kehidupan ini maupun kehidupan yang lalu.

Dengan demikian, pengalaman atau pencapaian yang diperoleh seseorang tidak selalu merupakan buah kamma dari kehidupan yang lalu.

Menyadari bahwa perbuatan seseorang di masa SEKARANG juga sangat penting untuk menentukan buah kamma suka maupun duka yang akan dialaminya, seorang umat Buddha hendaknya bertekad memanfaatkan kesempatan dalam seluruh hidupnya untuk mengembangkan kebaikan melalui badan, ucapan serta pikirannya. Dengan demikian, ia selalu menanam kebajikan atau kamma baik. Kebajikan yang telah ia lakukan ini apabila telah tiba masanya akan membuahkan kebahagiaan dalam hidup ini maupun kehidupan yang selanjutnya.

Semoga segala yang disampaikan di atas dapat memberikan tambahan gambaran tentang pengertian Hukum Kamma yang tidak bersifat menerima atau pasif saja.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

09. Dari: **Soetrisno**, Yogyakarta.

Namo Buddhaya Bhante.

Ada beberapa umat yang berpandangan bahwa tidak perlu ke vihara kalau hanya baca paritta, mendengar Dhammadesana, mengikuti prosesi hari raya Buddhis, dst.

Pandangan mereka, bahwa hanya meditasi sajalah yang penting (kurang mau bersosialisasi sebagai umat di vihara).

Apakah pandangan tsb dapat berpengaruh didalam meditasi yang mereka lakukan ?

Terima Kasih.

Jawaban:

Dalam tradisi Buddhis, kebaktian memang hanya merupakan sarana untuk para umat berkumpul, mengulang kotbah Sang Buddha, mendengarkan Dhamma, bermeditasi bersama, berdiskusi Dhamma serta bersosialisasi dengan para umat Buddha yang hadir di vihara pada waktu itu.

Para umat Buddha memang tidak ada kewajiban serta keharusan untuk mengikuti kebaktian yang diselenggarakan secara rutin di vihara yaitu minimal seminggu sekali. Namun, apabila umat dapat mengikuti kebaktian yang diadakan, maka umat tersebut telah mempunyai kesempatan untuk berbuat baik dengan ucapan, perbuatan serta pikirannya. Selama puja bakti berlangsung, umat akan terkondisi untuk selalu mengembangkan kebajikan.

Oleh karena itu, puja bakti walaupun bukan keharusan adalah merupakan hal penting dalam tradisi Buddhis.

Seseorang memang dapat saja melaksanakan meditasi saja tanpa adanya sosialisasi dengan umat yang lain maupun mengikuti puja bakti di vihara.

Namun, cara seperti ini sebenarnya kurang begitu baik.

Dalam melaksanakan meditasi, apabila ia menemukan keraguan maka ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan dan mendiskusikan dengan mereka yang mungkin lebih berpengalaman bermeditasi daripada dirinya. Orang ini mungkin bisa para pandita maupun bhikkhu yang datang atau tinggal di suatu vihara. Dengan demikian, mungkin ia akan meneruskan cara-cara meditasi yang salah itu sehingga akan mengubah cara berpikirnya secara drastis. Kejadian ini tentu tidak diinginkan oleh pelaku meditasi maupun umat Buddha semua.

Selain itu, meditasi adalah usaha untuk selalu menyadari segala tindakan, ucapan dan juga pikirannya. Dengan mengurangi komunikasi, maka pelaku meditasi tersebut menjadi kurang memiliki kesempatan untuk selalu sadar pada saat ia bertindak, berbicara maupun berpikir. Ia hanya asyik dengan dirinya sendiri. Padahal dengan sosialisasi, seseorang akan lebih mudah mengembangkan sisi lain Ajaran Sang Buddha yaitu kerelaan dan juga kemoralan. Tanpa kedua unsur dasar ini maka meditasi menjadi sulit untuk mencapai kemajuan. Dengan bersosialisasi, orang akan dapat melatih kemoralan dengan terus mengamati segala perilakunya dengan konsentrasi yang telah dilatih dalam meditasi. Orang juga dapat mengembangkan kerelaan dengan dapat memahami kelebihan serta kekurangan orang lain sehingga ia menjadi lebih sabar dan pemaaf dalam kehidupannya. Inilah pelaksanaan kesadaran setiap saat yang dapat dilihat dari riwayat Sang Buddha sendiri.

Sang Buddha yang telah mencapai kesucian sekalipun tetap melatih meditasi secara rutin setiap hari, namun Beliau tidak pernah melupakan faktor sosialisasi ini. Beliau dari waktu ke waktu sampai wafat selalu aktif dalam membina para dewa dan manusia untuk dapat mengenal serta melaksanakan Dhamma.

Sesungguhnya, manusia adalah sebagai makhluk individu yang SEKALIGUS sebagai makhluk sosial.

Semoga hal ini dapat menjadi bahan renungan untuk mereka yang menyukai meditasi namun kurang bersosialisasi.

Semoga bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

10. Dari: **Hendrik**, Jakarta  
Namo Buddhaya Bhante,

Bhante saya adalah umat Buddha yang berasal dari Singkawang (Kalimantan Barat). Saya baru berada di Jakarta sejak kuliah. Dalam kesempatan ini, saya akan menanyakan beberapa pertanyaan yang selama ini menjadi ganjalan dalam hatiku :

1) Saya beragama Buddha namun dari SD sampai SMP (selama 9 tahun) saya bersekolah di sekolah yang diasuh oleh yayasan non-Buddhis, sehingga otomatis pendidikan agama yang saya peroleh adalah agama sekolah itu.

Pengetahuan akan Dhamma baru saya peroleh sewaktu SMA (karena hanya sekolah negeri saja yang menyelenggarakan pendidikan Agama Buddha). Namun ada hal yang menjadi keluhan saya terutama masalah bahan yang diajarkan dan kualitas gurunya. Saat itu bagi saya mempelajari ajaran Sang Buddha adalah hal yang sulit. Siswa hanya diminta mempelajari (dan tentunya menghafal) bahasa-bahasa Pali tanpa mengerti apa inti sebenarnya dari ajaran itu. Akibatnya timbul asumsi bahwa ajaran Buddha sifatnya tidak praktis sehingga kelihatan tidak menarik untuk dipelajari, beda dengan ajaran agama lain yang diajarkan dengan gamblang dan mudah dimengerti. Hal inilah yang dapat saya simpulkan setelah saya melihat banyak teman sekolah saya yang dulunya beragama Buddha akhirnya pindah ke agama lain. Sangat disayangkan hanya karena masalah teknis (misal : masalah kelemahan dalam kurikulum pendidikan Agama Buddha) akhirnya mereka pindah agama.

Saya sendiri baru benar-benar belajar Dhamma setelah saya ke Jakarta, dengan mendengarkan Dhammadesana dari para bhante di vihara dan membaca buku-buku Agama Buddha, dan saya baru tahu bahwa banyak perbedaan (baca : keunggulan) ajaran Sang Buddha dibandingkan ajaran lainnya.

Yang saya ingin tanyakan, apa yang dapat kita lakukan untuk mengatasi masalah ini ? Dapatkah Sangha Theravada Indonesia memperbaiki kondisi tersebut demi 'pemahaman Dhamma yang lebih baik' bagi umat Buddha di daerah saya ?

2) Saya mendapatkan email dari seorang teman yang berisi sebuah situs yang menawarkan produknya berupa pakaian dalam wanita dengan motif Sang Buddha dan Avalokitesvra Bodhisatta. Ini sungguh sebuah penghinaan terhadap Agama Buddha. Situs yang dimaksudkan itu adalah:

[http://www.ondademar.com/site\\_international/swimsuit.php?ref=2117/2263/B/72](http://www.ondademar.com/site_international/swimsuit.php?ref=2117/2263/B/72)

(maaf bhante, situs ini menampilkan seorang model yang memakai swimsuit, saya melampirkan hanya sebagai bukti saja)

Beberapa teman mengirimkan protes ke headquarters atau ke US Representative-nya, namun tidak ditanggapi oleh mereka.

Dapatkah perusahaan semacam itu dituntut secara hukum dan bagaimanakah seharusnya sikap umat Buddha yang bijaksana atas penghinaan seperti itu ?

Terima Kasih Bhante.

Jawaban:

1. Anumodana atas masukannya yang sangat berharga untuk pendidikan Agama Buddha di sekolah.

Memang tidak dapat disangkal bahwa pendidikan Agama Buddha saat ini sering lebih menekankan pada hafalan istilah Buddhis dalam bahasa Pali dibandingkan dengan penerapan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memang dapat

menimbulkan rasa bosan dan malas para murid.

Sebenarnya saat ini juga telah dilakukan usaha untuk memperbaiki keadaan yang kurang menguntungkan tersebut. Salah satu usaha perbaikan tersebut adalah dengan mendorong bahkan mewajibkan para murid untuk mengikuti kebaktian di vihara terdekat. Para murid juga diminta untuk mendapatkan tanda tangan dari penceramah Dhamma hari itu. Dengan kewajiban mengikuti kebaktian di vihara, para murid akhirnya memiliki kesempatan untuk banyak mendengar Dhamma yang mungkin akan dapat mengubah pandangan mereka bahwa Agama Buddha tidak praktis. Mereka mungkin akan lebih memahami cara melaksanakan Dhamma dalam kehidupan sehari-hari agar mendapatkan kebahagiaan lahir dan batin.

Sedangkan dari sisi lain, Sangha Theravada Indonesia telah mendorong berdirinya sekolah-sekolah guru Agama Buddha di berbagai kota dan daerah. Diharapkan dengan adanya sekolah guru tersebut akan tumbuh para guru agama yang berkualitas. Dengan demikian, para murid tidak lagi menganggap mempelajari Agama Buddha sebagai hal yang sulit dan tidak praktis. Para guru berkualitas tersebut akan dapat menerangkan Dhamma dengan baik sehingga menarik untuk dipelajari dan dilaksanakan oleh para muridnya.

Tentu saja, masih cukup banyak cara yang dapat dilakukan oleh berbagai pihak untuk mengatasi kesulitan dalam pendidikan Agama Buddha di sekolah. Untuk itu, diperlukan adanya berbagai forum komunikasi antar para pemerhati dan pelaksana pendidikan agar dapat diketemukan cara penyelesaian yang tepat guna dan bermanfaat. Semoga forum-forum itu segera berdiri dan dapat memberikan bantuan pemikiran yang berharga untuk masa depan bangsa.

2. Anumodana atas perhatian Anda pada keluhuran dan keagungan Ajaran Sang Buddha. Memang situs tersebut pada mulanya menawarkan produk bikini dengan gambar Sang Buddha dan Bodhisatta sebagai hiasan.

Pembuatan produk semacam itu tentu dapat dituntut secara hukum.

Namun, kiranya tuntutan hukum itu sudah tidak perlu dilakukan lagi karena produk yang bermasalah tersebut sudah ditarik kembali dari peredaran setelah mendapatkan banyak protes dari pemuka Agama Buddha di berbagai negara.

Dipandang dari sisi lain, pencantuman gambar Buddha dan Bodhisatta itu mungkin didasari atas kekaguman produsen akan keindahan gambar tersebut. Oleh karena itu, dalam menghadapi kejadian ini, umat Buddha hendaknya tidak bersikap emosional. Umat hendaknya selain menyatakan keberatan kepada produsen atas penggunaan gambar Buddha dan Bodhisatta di tempat yang kurang pantas tersebut, umat dapat pula memberikan saran positif kepada mereka. Mereka sebaiknya diingatkan untuk menyalurkan rasa kagum tersebut dengan mencetak di atas kain gambar Buddha atau Bodhisatta yang dapat dipasang di dinding rumah sebagai bentuk penghormatan kepada para figur agung dalam Agama Buddha.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Salam metta,

B. Uttamo

11. Dari: **Rita Lestari**, Semarang

Namo Buddhaya Bhante,

Saya mo tanya, apakah boleh dalam satu altar terdapat dua pemujaan yaitu: Buddha dan Leluhur.

Karena saya tinggal bersama tante, tetapi saya tetap ingin dapat ber-puja bhakti setiap hari dengan membaca paritta di satu tempat pemujaan yang sama.

Kalo tante saya sembahyang menggunakan dua dupa dan memuja leluhurnya, sedang saya dengan tiga dupa dan berpuja bhakti kepada Sang Buddha dalam satu tempat pemujaan (leluhur dan Buddha).

Pada altar tsb saya hanya memasang foto Sang Buddha bukan Buddha Rupam-nya. Anumodana Bhante.

Jawaban:

Melakukan puja bakti secara rutin adalah merupakan kesempatan seorang umat Buddha melakukan kebajikan. Selama puja bakti, umat dapat memusatkan pikirannya pada kebajikan, mengucapkan paritta yang berisikan kotbah Sang Buddha serta perbuatan badan dapat terhindar dari pelanggaran Pancasila Buddhis.

Dalam puja bakti, umat dapat mempergunakan Buddharupang yang berbentuk arca, gambar, foto maupun barang-barang lainnya yang dapat mewakili lambang kesucian dan keluhuran Sang Buddha, Sang Guru Agung.

Idealnya Buddharupang diletakkan pada tempat yang terpisah dengan tempat penghormatan leluhur. Namun, karena berada di rumah orang lain, tentunya sebagai umat Buddha yang baik mampu menyesuaikan diri dengan keadaan setempat.

Kalau memang tidak ada tempat yang lain, silahkan saja mempergunakan tiga batang dupa untuk melakukan puja bakti di altar Sang Buddha yang bergabung dengan altar leluhur tersebut.

Penggabungan kedua altar ini janganlah dipermasalahkan lagi. Sesungguhnya semua kebajikan timbul dari niat. Apabila seseorang berniat baik untuk melakukan puja bakti, maka walaupun tempat puja bakti kurang memenuhi persyaratan, ia akan tetap mendapatkan buah kebajikan yang telah dilakukannya.

Mungkin, apabila kondisinya mendukung, pemilik rumah dapat menyediakan ruang lain untuk menyusun altar Sang Buddha. Mungkin pula, ada kesempatan untuk mandiri dan terpisah dari keluarga sehingga dapat membuat altar Sang Buddha sesuai dengan tradisi dan kebiasaan umat Buddha lainnya.

Semoga jawaban ini bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

---

12. Dari: **Suzan**, Tangerang

Namo Buddhaya Bhante,

Saya sedang mempunyai masalah Bhante. Mama saya mengaku banyak roh ada di tubuh dia. Roh itu mengaku sebagai keluarganya.

Beberapa orang suci pun ada di dalam dirinya.

Mama saya sadar bila roh - roh tersebut masuk dan berbicara melalui mulutnya. Saya sangat khawatir kalau - kalau makhluk tersebut selalu mempengaruhi mama saya.

Tetapi beberapa pekan atau 1 bulan terakhir ini, mama saya sangatlah rajin sembahyang dan bervegetarian pada hari uposatha bahkan dia suka puasa. Dan makhluk - makhluk tersebut selama ini tidaklah mengganggu. Hanya saja pada awalnya mama saya sempat berbicara dan bertingkah laku aneh, tidak seperti sewajarnya.

Terus terang Bhante saya saya bingung dan bertanya - tanya apakah makhluk tersebut benar ada.

Bagaimana saran Bhante terhadap masalah ini dan apa yang harus saya lakukan. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Jawaban:

Saya ikut prihatin dengan kondisi yang dialami oleh mamanya.

Semoga dengan perjuangan beliau untuk rajin sembahyang, melaksanakan vegetarian serta berpuasa di hari uposatha tersebut akan dapat membantu meningkatkan kebahagiaan mamanya.

Semoga demikianlah adanya.

Kehidupan di dunia ini memang bukan hanya milik manusia saja. Ada berbagai alam kehidupan lain di sekitar manusia, termasuk kehidupan makhluk tak tampak mata manusia biasa. Kadang, makhluk dari alam tersebut dapat mempengaruhi kesadaran orang-orang tertentu.

Salah satu alasan makhluk tersebut mempengaruhi kesadaran seseorang adalah untuk menjadikan orang tersebut sebagai media komunikasi atau biasa disebut sebagai medium. Setelah orang itu berhasil dipengaruhi kesadarannya, makhluk tersebut dapat menyampaikan niatnya secara bebas melalui bibir dan suara medium kepada orang yang berada di sekitarnya. Apabila orang yang mendengarnya dapat membantu serta memenuhi niat makhluk itu, maka makhluk tersebut mungkin akan segera 'pergi' dan tidak mempengaruhi mediumnya lagi.

Ada pula, keinginan makhluk itu untuk membantu orang-orang di sekitar mediumnya.

Bantuan ini dapat berupa saran positif tentang nasib dan kehidupan seseorang atau cara menyembuhkan suatu penyakit serta masih banyak lagi macamnya. Penggunaan medium untuk pengobatan maupun hal lain ini sangat mudah dijumpai dalam masyarakat.

Medium ini juga bisa disebut sebagai paranormal.

Namun, apabila seseorang sering membiarkan badannya dipergunakan oleh para makhluk tersebut untuk jangka panjang, maka hal ini akan memberikan pengaruh yang kurang baik. Makhluk itu mungkin telah melekat dengan mediumnya, ataupun sebaliknya.

Kemelekatan ini dapat timbul dalam bentuk penampakan tertentu apabila medium akan meninggal dunia. Penampakan ini akan mengkondisikan medium terlahir di alam yang sama dengan makhluk yang sering mempergunakan tubuhnya tersebut. Padahal, biasanya para makhluk tersebut berasal dari alam kehidupan yang kurang berbahagia.

Oleh karena itu, usaha mamanya untuk banyak membaca doa dan bervegetarian secara rutin adalah hal yang sangat baik. Akan lebih baik lagi apabila mamanya juga membiasakan diri untuk berkonsentrasi dalam bermeditasi. Dengan latihan meditasi yang rutin, mamanya akan dapat segera memusatkan pikiran pada obyek meditasi yang telah biasa dilatih apabila tubuhnya merasakan tanda-tanda khusus hadirnya makhluk halus di sekitarnya. Dengan kekuatan konsentrasi yang telah dilatih, makhluk itu akan mengalami kesulitan untuk mempengaruhi kesadaran mamanya sebagai medium. Semakin kuat



konsentrasi seseorang yang telah dilatih dalam meditasi, semakin sulit pula dirinya dipergunakan sebagai media komunikasi makhluk halus.  
Dengan demikian, sedikit demi sedikit seorang medium akan dapat memperbaiki kesadarannya sehingga ia tidak lagi dapat dipengaruhi oleh para makhluk halus tersebut. Kebebasan dari pengaruh makhluk halus inilah yang dapat memberikan kebahagiaan dalam kehidupan ini maupun kehidupan yang selanjutnya.  
Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan.  
Salam metta,  
B. Uttamo

---

13. Dari: **Duddy**, Malang

Namo Buddhaya,

Bhante, saya mau bertanya.

Saya punya seorang teman yang katanya bisa melihat barang2 halus. Menurut dia, setiap orang punya 4 penjaga roh, di kiri kanan, depan belakang. Bila salah satu dari mereka tidak ada, berarti orang tersebut gampang disantet.

Apakah hal ini memang benar Bhante ?

Bagaimana menurut pandangan Buddhis ?

Selain itu, saya diberitahu bahwa ada seorang dewa yang dekat dengan saya, apakah karena ikatan karma ?

Terima kasih sebelumnya.

Jawaban:

Dalam masyarakat memang bisa berkembang berbagai bentuk kepercayaan.

Pengertian tentang adanya empat roh penjaga tubuh manusia tersebut adalah bagian dari suatu kepercayaan yang berkembang dalam lingkungan kebudayaan tertentu.

Dalam Agama Buddha, sesungguhnya keselamatan manusia dapat terjaga apabila orang itu mempunyai timbunan KAMMA BAIK.

Dengan demikian, seorang umat Buddha apabila menginginkan hidup bahagia, ia hendaknya memperbanyak kamma baik atau kebajikan dengan ucapan, perbuatan serta pikirannya. Semakin banyak kebajikan yang ia lakukan, semakin baik pula kondisi hidup yang akan dialaminya. Adapun kebajikan yang perlu dilakukan tersebut adalah dengan mengembangkan kerelaan, kemoralan serta konsentrasi.

Ada pula pandangan dalam masyarakat tentang seseorang yang diikuti oleh dewa atau makhluk halus. Terjadi hal ini karena adanya ikatan hubungan kamma di antara keduanya. Hubungan kamma ini dapat disebabkan oleh ikatan cinta kasih maupun kebencian. Kemelekatan pada perasaan itulah yang menyebabkan makhluk dapat terlahir di dekat orang yang dicinta atau dibencinya.

Untuk mengatasi keadaan ini, seorang umat Buddha hendaknya selalu mengembangkan pikiran cinta kasih dengan mengucapkan sesering mungkin kalimat: SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

Dengan mengembangkan pikiran cinta kasih ini, apabila makhluk itu terlahir dekat dengannya karena ikatan cinta kasih, ia akan dapat merasakan kebahagiaan. Kebahagiaan ini adalah kebajikan melalui pikirannya. Semakin banyak makhluk itu terkondisi merasa

bahagia dalam pikirannya, semakin cepat pula ia terlahir kembali di alam yang lebih baik. Sebaliknya, apabila makhluk yang ada di sekitarnya itu terlahir karena kebencian, maka pikiran cinta kasih tersebut akan menyadarkannya bahwa permusuhan adalah tidak berguna. Dengan timbulnya kesadaran positif dalam diri makhluk tersebut, berarti ia telah melakukan kebajikan melalui pikiran. Semakin banyak ia menyadari kebajikan ini, semakin cepat pula ia terlahir di alam yang lebih baik.

Oleh karena itu, seorang umat Buddha hendaknya selalu memancarkan pikiran cinta kasih sehingga semua makhluk yang berada di sekitarnya akan mendapatkan kebahagiaan. Sesungguhnya, kebahagiaan lingkungan diawali dari diri sendiri.

Semoga keterangan ini dapat bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

---

14. Dari: **Solihin**, Jakarta

Namo Buddhaya Bhante,

Saya ada beberapa pertanyaan :

1. Kalau saya berdana dan ternyata dana itu disalahgunakan, apakah saya masih menerima karma baik atau itu hanya karma buruk saya saja yang sedang berbuah ?
2. Kalau saya berdana, apakah keluarga saya juga menerima karma baik walaupun mereka tidak mengetahui kalau saya berdana atas nama keluarga saya ? Kalau tidak, bagaimana caranya supaya mereka juga menerima karma baik atas perbuatan saya ?
3. Kalau waktu kita lagi sempit, perbuatan mana yang lebih baik bermeditasi atau membaca paritta ? Sebenarnya dimana letak kekuatan paritta itu ?
4. Kalau rasa kesal, benci, dan irihati itu sedang timbul dalam diri saya, bagaimana caranya kita menghilangkannya ? Saya sudah bermeditasi dan kadang2 mencoba mengontrolnya dengan cara menyadari rasa2 itu tapi kadang2 masih kurang berhasil. Mohon bimbingan Bhante. Terima kasih.

Jawaban:

1. Seseorang yang telah mempunyai niat berdana, ia termasuk telah melakukan kebajikan melalui pikiran. Setelah niat berdana tersebut diwujudkan dalam tindak nyata, maka ia juga telah melakukan kebajikan dengan badannya.

Jika si penerima menyalahgunakan dana yang diserahkan, maka hal ini adalah merupakan tanaman kamma buruk yang dilakukan si penerima.

Namun, apabila donatur merasa kecewa dengan penyalahgunaan dana yang telah diberikannya tersebut, maka donatur MEMETIK buah kamma buruk.

Oleh karena itu, dalam Dhamma disebutkan bahwa seseorang yang berdana hendaknya dapat menjaga pikirannya agar selalu merasa bahagia SEBELUM menyerahkan dana, ia bahagia PADA SAAT menyerahkan dana dan ia hendaknya juga tetap bahagia SETELAH menyerahkan dana. Dengan demikian, proses berdana menjadi salah satu kebahagiaan dalam hidupnya.

2. Sesungguhnya disampaikan dalam Dhamma bahwa setiap makhluk adalah pemilik buah perilakunya sendiri. Suka dan duka yang dialami seseorang adalah buah perbuatan atau kamma nya sendiri. Dengan demikian, seseorang tidak dapat merasakan buah

kebahagiaan maupun penderitaan yang tidak dilakukan olehnya sendiri. Namun dalam tradisi, sering orang melakukan kebajikan tertentu agar orang lain mendapatkan kebahagiaan. Caranya adalah dengan mengucapkan tekad: "Semoga dengan kebajikan yang telah SAYA lakukan ini akan membuahkan kebahagiaan kepada SAYA dalam bentuk ....(misalnya, kesehatan ayah dan ibu)."

Dengan tekad seperti ini, sebenarnya si pelaku kebajikan tetap akan memetik buah kebahagiaannya, namun ia mengarahkan buah kebahagiaan tersebut dalam bentuk yang sesuai dengan harapannya yaitu agar orang lain mendapatkan kebahagiaan. Karena kebahagiaan orang itulah yang menjadi kebahagiaan atau kamma baik untuk dirinya sendiri.

3. Membaca paritta dan bermeditasi adalah perilaku baik yang dianjurkan dalam Dhamma. Namun, apabila seseorang hanya mempunyai waktu yang sangat singkat, maka ia dapat mempergunakan waktunya untuk SELALU MENGEMBANGKAN KESADARAN pada saat ia sedang melakukan perbuatan dengan badan, ucapan maupun pikirannya, termasuk membaca paritta.

Pada saat ia membaca paritta, hendaknya ia juga SEKALIGUS mengembangkan kesadarannya. Ia menjadikan pembacaan paritta sebagai obyek konsentrasi dalam bermeditasi. Dengan demikian, keterbatasan waktu bukan lagi menjadi alasan kuat untuk seseorang hanya memilih salah satu dari kedua kebajikan tersebut. Ia dapat melakukan keduanya secara bersamaan.

Bahkan, konsentrasi tinggi ketika sedang membaca paritta itulah yang dapat memberikan kekuatan tertentu pada paritta yang sedang dibaca sehingga memberikan hasil seperti yang diharapkan.

4. Perasaan kesal, benci dan iri hati adalah perasaan wajar yang dimiliki oleh kebanyakan manusia. Untuk mengatasi perasaan buruk ini, seseorang dapat mengembangkan pikiran cinta kasih. Ia hendaknya berusaha sesering mungkin mengucapkan dalam batinnya: SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

Dengan sering dan lamanya seseorang mengucapkan kalimat cinta kasih itu, berbagai perasaan buruk tersebut sedikit demi sedikit akan berkurang dari dalam dirinya. Timbul keinginan dalam dirinya untuk membahagiakan semua makhluk. Secara bertahap akan pudar rasa iri dan bencinya. Ia mulai menyadari bahwa setiap makhluk mempunyai bentuk kebahagiaannya sendiri. Ia pun mengerti secara perlahan bahwa kalau diri sendiri ingin mendapatkan kebahagiaan, ia hendaknya selalu berusaha mengembangkan kebajikan, bukan memperbanyak perasaan buruk yang juga termasuk kamma buruk tersebut. Semoga penjelasan ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Salam metta,

B. Uttamo

---

15. Dari: **Teddy**, Palembang

Bhante saya minta pendapat Bhante.

Saya mempunyai seorg paman yang tinggal di sebelah rumah saya. Paman saya mempunyai bisnis rental bus kota, jumlahnya cukup banyak tapi menurut saya dia jarang sekali mengurus bus kotanya sendiri. Sehingga sering membuat kami kerepotan karena

setiap orang yang ingin berhubungan dengan dia selalu kami yang layani, baik itu tagihan, mobil rusak, mobil ditangkap polisi, dsb. Karena dia memakai no telp kami dan banyak lagi masalah yang sering membuat kami merasa terganggu. Kami telah membicarakannya kepada dia tapi dia tetap cuek saja. Untuk pindah dari sana tidak memungkinkan karena tidak punya biaya. Sedangkan kalau didiamkan akan menambah kemarahan dan kebencian pada kami hari demi hari. Meskipun dapat saya pendam dengan mengingat Dharma akan tetapi suatu saat pasti hal ini tidak bisa dipendam lagi dan akan meledak suatu saat. Bila tidak ada perubahan. Terima kasih sebelumnya.

Jawaban:

Tinggal bersama dengan orang yang tidak menyenangkan tentunya bukan hal mudah. Kesulitan hidup seperti ini bisa dimengerti. Apabila diperhatikan, persoalan di atas timbul dari kurang tanggung jawabnya paman terhadap pekerjaan dia sendiri. Untuk menyelesaikan masalah ini haruslah dilakukan secara bertahap.

Pertama, telp yang biasa dipergunakan untuk usaha paman, sebaiknya diberikan atau dialihkan saja ke rumah paman di sebelah, sedangkan di rumah sendiri dapat memesan no telp yang baru. Begitu pula dengan para pengguna jasa bis, hendaknya diarahkan untuk langsung berhubungan dengan paman, baik ketika dia berada di tempat maupun tidak. Dengan demikian, gangguan yang disebabkan oleh masalah komunikasi yang berhubungan dengan usaha paman dapat dikurangi.

Kedua, usaha secara langsung maupun tidak langsung untuk menyadarkan paman akan tanggung jawabnya pada pekerjaan harus terus dilakukan. Usaha tidak langsung tersebut dilakukan dengan mencari orang yang nasehat atau petunjuknya didengar dan diturut oleh paman. Melalui nasehat yang diberikan orang tersebut, diharapkan paman lebih menyadari tanggung jawabnya.

Ketiga, apabila timbul pikiran jengkel dan benci kepada paman, hendaknya disadari bahwa segala suka dan duka yang dialami seseorang pasti ada sebabnya. Kejengkelan dapat timbul karena matangnya buah kamma buruk yang dimiliki. Kebencian berarti menanam kamma buruk yang baru. Dengan demikian, perasaan jengkel kepada paman yang dibarengi dengan kebencian akan mengkondisikan penambahan kamma buruk yang pada akhirnya akan menambah kejengkelan baru di masa depan.

Oleh karena itu, ketika timbul kebencian atau kejengkelan, seseorang hendaknya justru mengembangkan pikiran cinta kasih. Ia hendaknya berusaha mengubah cara berpikir dari "KENAPA paman demikian" menjadi "MEMANG paman (sifatnya) demikian". Dengan adanya perubahan pola pikir ini, batin akan menjadi lebih tenang dan dapat menerima paman dengan segala kekurangannya.

Apalagi kalau dibarengi dengan pengulangan dalam batin kalimat kalimat cinta kasih SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA, maka perasaan buruk tersebut akan lebih cepat teratasi.

Semoga dengan melaksanakan ketiga tahap yang disebutkan di atas akan dapat mengurangi bahkan menyelesaikan masalah kejengkelan yang sering muncul. Semo ga demikianlah adanya.

Salam metta,  
B. Uttamo

---

16. Dari: **Vina**, Pekanbaru

Namo Buddhaya,

Banthe, apa boleh kita berpacaran dengan orang yang berbeda agama ?

Bagaimana tanggapan Bhante tentang pasangan suami isteri yang berbeda agama?

Akankah keluarga tersebut berbahagia ?

Terima kasih atas pencerahan dari Bhante.

Jawaban:

Masa pacaran seharusnya menjadi masa indah dalam hidup seseorang. Masa pacaran menjadi kesempatan untuk kedua belah pihak saling menyatukan berbagai persamaan yang ada dalam diri mereka. Masa pacaran menjadi masa persiapan untuk hidup bahagia bersama sebagai suami istri.

Selama masa pacaran, sebaiknya pasangan berusaha mengurangi adanya perbedaan di antara keduanya. Perbedaan pendidikan, tingkat sosial, kebudayaan, agama dan lainnya sering menjadikan masa pacaran kurang harmonis.

Oleh karena itu, walaupun Agama Buddha tidak melarang umat untuk berpacaran dengan orang yang berbeda agamanya, namun, hal ini hendaknya dipikirkan lebih matang dahulu sebelum melangkah terlalu jauh. Pacaran beda agama, khususnya untuk mereka yang melaksanakan ajaran agamanya dengan sungguh-sungguh, cenderung bermasalah.

Misalnya, seorang umat Buddha yang telah lama berusaha untuk tidak membunuh walaupun seekor nyamuk, akan menolak diajak makan malam di restoran makanan laut oleh pacarnya yang bukan Buddhis. Penolakan ini berdasarkan pemahaman bahwa seorang umat Buddha hendaknya tidak makan daging hewan yang ia ketahui dibunuh untuk dirinya. Seperti telah diketahui bersama bahwa restoran makanan laut pada umumnya menyediakan hewan yang masih hidup untuk ditunjuk dan dibunuh sebelum disajikan kepada pembeli.

Padahal, pacarnya mungkin beranggapan bahwa binatang adalah makanan manusia. Jadi, wajar saja kalau manusia membunuh dan menjadikan binatang sebagai lauk makannya. Perbedaan pandangan yang sangat menyolok ini berpotensi menjadikan mereka bertengkar dan melupakan acara makan bersamanya.

Namun, apabila mereka berdua sama agamanya, misalnya, Agama Buddha, mereka berdua dengan mudah sepakat untuk tidak makan di tempat tersebut dan mencari restoran lainnya. Sedangkan, apabila mereka berdua sama-sama bukan Buddhis, mereka juga akan segera masuk dan memesan makanan ikan segar sesuai dengan selera mereka tanpa harus melalui perdebatan sengit terlebih dahulu.

Perbedaan pendapat berdasarkan beda agama yang ada di masa pacaran ini apabila tidak diselesaikan dengan baik akan menjadi semacam "bom waktu" yang setiap saat siap meledak dalam rumah tangga mereka.

Oleh karena itu, di masa pacaran, sebaiknya pasangan sudah mulai menentukan salah satu

agama yang akan dianut oleh keduanya. Namun, apabila tidak ada satupun di antara mereka yang mau mengalah untuk meninggalkan agamanya, maka pasangan hendaknya berusaha saling mempelajari agama yang telah dianut oleh teman hidupnya. Dengan memiliki pemahaman yang baik akan agama pasangannya, maka pacaran maupun rumah tangga yang dibina ada kemungkinan menjadi lebih harmonis.

Sesungguhnya, pemilihan agama lebih cenderung karena kecocokan pribadi, bukanlah masalah benar atau salahnya suatu agama. Oleh karenanya, tidak ada alasan untuk satu penganut agama menjelekkkan maupun mengecam penganut agama yang lain, apalagi ia adalah pasangan hidup yang seharusnya dicintai dan disayangi.

Dengan bekal pengertian dan kedewasaan menerima perbedaan agama seperti inilah yang akan menjadikan pasangan beda agama tersebut berbahagia sebagai suami istri.

Semoga penjelasan ini dapat bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

---

17. Dari: **Venny**, jakarta

Namo Buddhaya, Bhante.

Persiapan mental apa bila hendak menikah dengan mantan bhikkhu ?

Terima kasih, Bhante.

Jawaban:

Pada dasarnya, seorang bhikkhu adalah tetap manusia biasa. Ia memilih menjadi bhikkhu sebagai profesinya adalah karena ia merasakan cocok dengan kehidupan meninggalkan gemerlap dunia. Namun, ketika ia sudah merasa tidak sesuai lagi dengan kehidupan sebagai pertapa yang berjuang dengan sungguh-sungguh untuk mengurangi ketamakan, kebencian serta kegelapan batin, ia dapat meninggalkan kehidupan sebagai bhikkhu untuk menjadi perumah tangga kembali. Ia kemudian menjadi 'mantan bhikkhu'.

Dengan demikian, sebenarnya mantan bhikkhu adalah tetap manusia biasa. Ia sama sekali tidak mempunyai kelainan lahir maupun batin. Ia juga masih mempunyai keinginan untuk merasakan gemerlapnya dunia.

Oleh karena itu, persiapan mental yang diperlukan untuk menikah dengan mantan bhikkhu adalah SAMA dengan persiapan mental untuk menikah dengan pria lainnya. Tidak ada bedanya sama sekali. Bahkan, di negara Buddhis tertentu, banyak orangtua dari pihak wanita yang mengharapkan menantunya pernah menjadi bhikkhu sebelumnya.

Keinginan orangtua ini muncul dengan pemikiran bahwa mantan bhikkhu adalah orang yang sudah mempunyai timbunan kebajikan tertentu dan juga siap menghadapi berbagai kesulitan rumah tangga tanpa banyak mengeluh. Dengan demikian, diharapkan rumah tangga anak wanitanya akan lebih berbahagia dibandingkan apabila menantunya bukan mantan bhikkhu.

Namun, tentu saja tercapainya harapan indah ini sangat tergantung pada pribadi mantan bhikkhu tersebut. Apabila ia mempunyai pribadi yang baik, maka rumah tangga bahagia akan dapat diwujudkan. Sebaliknya, walaupun mantan bhikkhu, tidak tertutup kemungkinan ia mempunyai kepribadian buruk yang akan membuat rumah tangga yang dibangunnya menjadi penuh penderitaan.

Kembali lagi, mantan bhikkhu adalah manusia biasa yang mungkin bersikap mental baik maupun buruk.

Semoga dengan penjelasan ini akan memberikan manfaat untuk membekali diri menikah dengan mantan bhikkhu.

Semoga semuanya berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

18. Dari: **Paulin**, Padang

Bhante, saya dari kecil telah belajar Agama Buddha, tapi baru belakangan ini tertarik serius. Sebelumnya saya belajar agama hanya untuk nilai agama. Sekarang saya berumur 29 dan mempunyai 2 anak.

Ada beberapa hal yang ingin saya tanyakan kepada Bhante.

1. Saya belakangan ini selalu pikiran jelek terus, Bhante. Saya selalu berpikir yang bukan-bukan. Apa ini akibat dari karma jelek saya dahulu sehingga membuat saya berpikir yang bukan-bukan itu ? Selalu negatif thinking pada orang lain dan jadi pemarah. Saya tau cara supaya tidak negatif thinking ini adalah dengan meditasi, tapi saya banyak kegiatan dan sibuk sehingga hanya mempunyai sedikit waktu senggang. Pada waktu senggang ini saya meditasi, tapi kok jadi ketiduran karna kecapekan ? Apa karena kurang konsentrasi yah ? Apa meditasi itu boleh buka mata Bhante ? Soalnya saya susah konsentrasi kalo tutup mata.

2. Dulu saya pernah belajar suatu ilmu yang saya sendiri gak tau apa namanya. Saya dipaksa ikut waktu itu. Ilmu itu memakai metode meditasi, tapi kemudian badan kita bergerak sendiri, baik itu tangan, kepala dll. Bahkan Bhante, ampe bisa silat segala. Saya pernah disuruh coba, dan setelah saya meditasi beberapa menit, saya kok jadi menangis ? Saya menangis sekuat-kuat dan sejadi jadinya, padahal tidak ada hal apapun yang membuat saya sedih baik sebelum dan selama meditasi itu berlangsung.

3. Trus, mengenai Ahosi Karma yg Bhante jelaskan di Forum Tanya Jawab ini yaitu karma yang tidak menimbulkan akibat. Jenis perbuatan ini seharusnya berbuah dalam kehidupan ini, namun karena ia telah meninggal dunia terlebih dahulu, buah karma tersebut tidak sempat dirasakannya.

Yang ingin saya tanyakan, apa setiap suatu karma yg dibuat, telah ditetapkan langsung kapan waktu berbuahnya ?

Maafkan saya kalo pertanyaan ini seperti pertanyaan orang bodoh tapi saya bertanya begini karena saya belon ngerti.

Terima kasih atas tanggapan dari Bhante.

Jawaban:

1. Berpikir buruk atau 'negative thinking' dapat disebut sebagai MELAKUKAN kamma buruk melalui pikiran, jadi BUKAN buah kamma buruk. Untuk mengatasi hal ini, memang harus berusaha mengembangkan kesadaran pada segala yang dipikirkan, dilakukan dan diucapkan. Latihan kesadaran ini paling tidak dilakukan secara rutin setiap pagi bangun tidur dan malam menjelang tidur. Lama latihan kesadaran minimal 15 menit saja. Latihan ini dapat dilakukan dengan mata terbuka, asalkan tidak memperhatikan benda yang dipandang, melainkan hanya merasakan segala sesuatu yang timbul pada

badan, perasaan, maupun pikiran. Jadi, bila badan duduk, sadari bahwa badan sedang duduk. Bila perasaan ada kebahagiaan, sadari bahwa sedang bahagia. Bila sedang berpikir, sadari bahwa sedang berpikir. Apapun yang dialami, sadari tanpa harus menolak maupun mengharapakan. Apabila hal ini sering dilatih, maka ketika pikiran buruk timbul, sadari saja, tidak perlu ditolak dan dibenci. Ketika pikiran itu bisa disadari pada saat munculnya, maka ia juga akan lenyap kembali. Lenyapnya pikiran buruk tentu akan menimbulkan kebahagiaan. Kebahagiaan ini juga disadari. Maka batin menjadi lebih tenang.

Namun, apabila waktu yang dimilikinya cukup sempit dan tidak mampu mengembangkan kesadaran seperti yang diuraikan di atas, cobalah untuk sering mengucapkan dalam batin kalimat cinta kasih SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

Dengan sering mengucapkan kalimat cinta kasih ini, pikiran buruk terhadap orang lain akan dapat berkurang sedikit demi sedikit dan tergantikan dengan pikiran cinta kasih tersebut. Dengan demikian, batin menjadi tenang, bahagia.

2. Pada saat seseorang bermeditasi dan mengembangkan perhatian pada obyek yang telah ditentukan sebelumnya, batinnya menjadi lebih tenang dan peka. Ketenangan batin ini sering memunculkan berbagai pikiran bawah sadar yang biasanya tidak pernah timbul. Apabila pikiran bawah sadar yang muncul berupa hal yang menggembirakan, maka orang yang bermeditasi tersebut dapat tertawa terbahak-bahak tanpa mengerti sebabnya. Demikian pula bila pikiran bawah sadar yang menyedihkan timbul, ia bisa menangis dengan keras tanpa mengetahui penyebabnya. Untuk mengatasi hal ini, sebaiknya tetap dilakukan dengan menyadari segala kejadian yang ada di tubuh maupun batinnya. Ketahui saja bahwa sedang menangis maupun bergoyang. Sadari dan jangan tolak maupun diharapkan. Dengan kesadaran penuh, goyangan tubuh dan tangis maupun tawa akan berhenti. Batin menjadi tenang.

3. Segala perbuatan memang mempunyai buah kammanya masing-masing. Namun, apabila seseorang dalam hidupnya banyak mengembangkan kerelaan, kemoralan serta konsentrasi, maka buah perbuatan akan berubah. Perbuatan buruk mungkin akan berkurang kualitasnya, sedangkan perbuatan baik akan bertambah kualitasnya. Sebaliknya, apabila seseorang justru banyak melanggar kemoralan, misalnya, maka perbuatan buruk akan bertambah kualitasnya dan perbuatan baik akan berkurang kualitasnya.

Oleh karena itu, dalam kehidupan ini seseorang hendaknya terus mengembangkan kebajikan melalui badan, ucapan dan pikirannya karena dengan timbunan kebajikan inilah yang akan memberikan kondisi ia hidup bahagia di dunia ini, bahagia setelah kehidupan ini dan mempunyai kesempatan untuk mencapai kebebasan dari ketakutan, kebencian serta kegelapan batin.

Semoga keterangan ini dapat bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo



19. Dari: **Saparindi**, Malang

Salam,

Ada satu pertanyaan yang sampai saat ini saya selalu bertanya kepada siapa saja terutama kepada para bhikkhu. Pertanyaan itu adalah tentang kondisi manusia yang mempunyai kepribadian ganda. Mungkin kepribadian ini bisa lebih dari dua kepribadian yang dimiliki oleh satu manusia dan dimana masing-masing kepribadian ini mempunyai karakter yang sangat berbeda satu sama yang lainnya, kadang kala kepribadian ini timbul bergantian dan kembali lagi.

Ceritera ini saya dapat dari seorang sahabat yang telah membaca buku tentang ini yang ditulis oleh seorang dokter yang juga meneliti kejadian ini. Tetapi sampai saat ini saya masih belum mendapatkan buku tersebut dan katanya ini merupakan kisah nyata.

Pertanyaan saya, apakah mungkin kondisi itu tercipta / ada pada satu tumbuh manusia karena kepribadian / karakter yang sangat berbeda sekali?

Jika ceritera ini benar, secara teori Buddhis apa yang menyebabkannya ?

Sebelumnya, saya ucapkan terima kasih.

Jawaban:

Dalam pengertian Buddhis, setiap orang terdiri badan dan batin. Batin tersebut terdiri dari empat bagian yang membentuk kesatuan yaitu perasaan, pikiran, ingatan serta kesadaran.

Orang yang dianggap mempunyai kepribadian ganda tentu bukan karena ia mempunyai batin yang lebih dari satu. Kalaupun ia sedang 'kesurupan', maka sesungguhnya ia juga bukan berarti telah mempunyai kepribadian ganda. Ia hanya dalam kondisi dipengaruhi oleh kesadaran makhluk lain yang lebih kuat sehingga hilang kesadarannya sendiri.

Apabila pengaruh ini hilang, ia pun akan pulih kembali seperti semula.

Adapun orang yang memiliki kepribadian ganda adalah karena dalam pikirannya telah timbul berbagai bentuk pikiran yang berbeda atau bahkan saling bertentangan. Timbulnya bentuk pikiran yang berlainan ini tidak diikuti dengan kesadaran yang kuat. Oleh karenanya, orang itu dapat bertingkah laku berbeda dari waktu ke waktu sesuai dengan bentuk pikiran yang timbul saat itu.

Untuk membantu orang yang disebut memiliki kepribadian ganda ini dapat dilakukan dengan latihan konsentrasi atau bermeditasi. Ia hendaknya selalu berusaha melatih mengembangkan kesadaran yang kuat pada obyek meditasi yang telah ditentukan. Setelah itu, ia hendaknya berusaha menyadari timbul dan tenggelamnya berbagai bentuk pikiran. Apabila kesadarannya telah cukup kuat untuk mengetahui dan menyadari saat pikirannya timbul, maka saat itu pula ia akan dapat pula menyadari lenyapnya bentuk pikiran tersebut. Dengan terus menerus melatih kesadaran ini, lama kelamaan ia akan dapat mengendalikan perubahan perilakunya. Ia tidak akan dianggap sebagai orang yang mempunyai kepribadian ganda lagi.

Semoga penjelasan ini dapat bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

20. Dari **Rini**, Bandung

Aku lagi bingung bener2 bingung, Bhante.

Saya merasa batin saya sangat kosong. Saya punya seorang kekasih dan sebentar lagi akan menikah tapi kami berbeda 6 th. Dari horoscope kami juga ga cocok, saya Aries dan dia Capricorn. Tapi saya sangat sayang ama dia walau apa yang dia lakukan kebanyakan bikin saya sedihhhhh dan kecewa.

Bhante, terus sekarang ada yang pendekatan sama saya, jadi saya harus bagaimana ? Kalau saya beri pengharapan bukankah akan menyakitkan buat ke 2 belah pihak dan ini juga merupakan karma buruk kan ? Bhante jujur saya ga mau bener2 sayang sama dia. Gimana caranya Bhante ?

Jawaban:

Adalah hal yang wajar apabila dalam hidup ini seseorang selalu berusaha mencari kebahagiaan. Salah satu usaha tersebut adalah dengan memilih serta memiliki kekasih dan kemudian menikah dengannya. Dalam memilih pasangan hidup ini, seseorang hendaknya berusaha mencari banyak persamaan dalam diri keduanya. Adanya kesamaan hobby, pendidikan, tingkat ekonomi, agama, kebudayaan serta berbagai hal lainnya akan sangat membantu menumbuhkan kebahagiaan dan keharmonisan rumah tangga yang dibentuk.

Dalam kasus di atas, adanya perbedaan umur tertentu dan ketidaksesuaian horoscope sebenarnya tidak terlalu bermasalah. Kedua kriteria ini lebih cenderung bersifat tradisi yang berlaku dalam kelompok masyarakat tertentu saja. Sejauh keluarga kedua belah pihak sudah saling menyetujui hubungan tersebut, perkawinan dapat saja dilanjutkan. Namun, satu hal yang perlu dipikirkan di sini adalah perilaku pasangan yang cenderung menimbulkan kesedihan dan kekecewaan. Sikap dan perilaku kekasih yang kurang sesuai ini hendaknya dibicarakan dan diperbaiki terlebih dahulu sebelum melangkah ke jenjang perkawinan. Dalam perkawinan, kedua belah pihak hendaknya sepakat untuk berusaha saling membahagiakan pasangannya.

Apabila perilaku yang kurang sesuai ini sudah dapat diperbaiki, maka rencana perkawinan tentunya dapat segera diwujudkan. Sebaliknya, jika perilaku buruk ini sulit diperbaiki, maka ada dua kemungkinan yang dapat dilakukan yaitu pasangan tetap melanjutkan rencana perkawinan dengan segala konsekuensi logisnya atau menunda bahkan membatalkan rencana perkawinan yang telah disusun sebelumnya.

Adapun sikap terhadap orang kedua yang tengah melakukan pendekatan itu adalah: Jika rencana perkawinan dengan orang pertama sudah dipastikan, maka sebaiknya bersikaplah tegas kepada orang kedua itu agar ia tidak lagi melanjutkan usaha pendekatannya.

Sedangkan, orang kedua tersebut dapat diberi kesempatan melakukan pendekatan apabila rencana perkawinan dengan orang pertama sudah pasti dibatalkan.

Dengan sikap ini, maka hubungan dengan orang kedua itu tidak menjadi kamma buruk untuk semua pihak.

Namun, jika memang tidak ingin menyayangi orang kedua itu, bisa juga kesempatan pendekatan diberikan kepada orang lain yang mungkin lebih menarik simpati dan perhatian daripada orang kedua tersebut.

Semoga saran ini dapat dijadikan pertimbangan.

Salam metta,

B. Uttamo

---

21. Dari: **Irvyn**, Perth

Namo Buddhaya Bhante,

Saya ingin menanyakan bagaimana caranya dalam mempraktekkan ketidakmelekatan supaya kita tidak menjadi orang yang tidak peduli atau tidak berperasaan ?

Dalam beberapa situasi, saya berusaha untuk tidak melekat tapi akhirnya timbul rasa takut dalam diri saya, "Apakah saya telah menjadi orang yang tidak berperasaan ?"

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

Dalam pengertian Dhamma, segala suka dan duka yang dialami seseorang adalah karena kemelekatan pada keinginannya sendiri.

Tercapainya suatu keinginan akan menimbulkan kebahagiaan, sebaliknya keinginan yang tidak tercapai akan mengakibatkan penderitaan.

Padaahal, apabila diperhatikan dengan lebih seksama, suka dan duka ini timbul karena seseorang secara sadar atau tidak sadar, selalu memperbandingkan masa lalu, masa sekarang dan masa yang akan datang. Pada masa lalu, seseorang memang pernah hidup, namun ia sudah tidak hidup lagi di masa itu. Di masa depan, ia mungkin akan hidup. Pada saat inilah sesungguhnya seseorang sedang hidup. Saat inilah yang menjadi kenyataan.

Batin seseorang yang masih mempunyai kemelekatan akan terombang ambing oleh timbul dan tenggelamnya perasaan di masa lalu maupun masa depan. Batinnya tidak dapat dipusatkan untuk memperhatikan dan mengerjakan segala sesuatu pada saat ini. Ia tidak dapat memusatkan pikiran pada kenyataan yang sedang dihadapinya saat ini.

Oleh karena itu, sesungguhnya makna 'ketidakmelekatan' adalah SIAP MENERIMA KENYATAAN.

Seseorang hendaknya selalu siap dan dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan yang sedang dihadapinya saat ini.

Kenyataan suka dan duka di masa lalu maupun di masa depan bukan hanya untuk dirasakan dan dibanggakan ataupun disesali, namun hendaknya dijadikan pelajaran.

Penyebab terjadinya pengalaman bahagia di masa lalu dapat dijadikan pelajaran untuk ditingkatkan di masa sekarang agar di masa datang mendapatkan kebahagiaan lagi.

Sebaliknya, penyebab terjadinya penderitaan di masa lalu hendaknya diperbaiki di masa sekarang sehingga saat ini maupun masa datang ia akan dapat terhindar dari penderitaan serupa.

Dengan demikian, seseorang yang tidak melekat justru akan menyadari bahwa kehidupan sungguh sangat singkat. Saat ini ia masih hidup, namun mungkin ia akan meninggal pada saat berikutnya. Oleh karena itu, ia justru berusaha mempergunakan setiap waktu hidupnya untuk mengembangkan berbagai potensi diri, termasuk memperhatikan dan menolong mereka yang sedang menderita.

Sebuah contoh nyata adalah kehidupan Sang Buddha yang telah terbebas dari

ketidakmelekatan. Beliau justru sangat peduli dengan penderitaan dan kesedihan semua makhluk. Beliau justru selalu memanfaatkan setiap saat untuk menolong makhluk lain. Beliau sangat jauh dari kesan sebagai orang yang tidak berperasaan. Semoga penjelasan ini dapat bermanfaat.

Salam metta,  
B. Uttamo

---

22. Dari: **Nevie**, Jakarta

Saya ingin bertanya,

1. Apa upaya yang harus dilakukan seorang anak jika ingin berbakti kepada orang tua, sementara orang tuanya sendiri mempunyai kebiasaan buruk ?
  2. Apakah termasuk mata pencaharian yang salah jika seseorang bekerja di sebuah entertainment fashion yang hot & sexy misalnya dengan profesi sebagai fotografer, desainer, makeup artist dan sejenisnya.
- Terima kasih atas segala penjelasannya.

Jawaban:

1. Tugas anak kepada orangtuanya telah disampaikan Sang Buddha dalam SIGALOVADA SUTTA. Hal ini dapat dibaca dalam Samaggi Phala, Tipitaka, Digha Nikaya pada [http://www.samaggi-phala.or.id/tipitaka\\_dtl.php?cont\\_id=183](http://www.samaggi-phala.or.id/tipitaka_dtl.php?cont_id=183) ; butir ke lima.

Disebutkan dalam sutta tersebut berbagai tindakan yang harus dilaksanakan oleh seorang anak kepada orangtuanya tanpa dinyatakan kondisi perilaku ataupun kebiasaan yang dimiliki orangtuanya. Artinya, kepada orangtua dengan perilaku atau kebiasaan yang baik maupun buruk, seorang anak hendaknya tetap berusaha melaksanakan kewajibannya.

Disebutkan dalam pertanyaan di atas bahwa orangtua mempunyai kebiasaan buruk, maka anak hendaknya menjadikan kebiasaan buruk orangtua tersebut sebagai kesempatan yang lebih banyak untuk anak berbakti kepada orangtua. Dalam hal ini, bakti anak dapat diwujudkan dalam bentuk usaha memperbaiki kebiasaan buruk orangtua tersebut. Usaha perbaikan ini dapat dilakukan dengan memberikan saran secara langsung atau tidak langsung kepada orangtua. Anak juga dapat meminta orang yang biasa didengar nasehatnya oleh orangtua agar ia berkenan membantu menasehati orangtuanya.

Dengan kesabaran dan keuletan anak, kiranya usaha baik untuk memajukan batin orangtua ini akan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

Jasa kebajikan kepada orangtua ini menjadi kamma baik anak yang cukup besar.

2. Dalam pengertian Dhamma, suatu mata pencaharian dianggap kurang sesuai dilakukan apabila mengkondisikan orang melanggar salah satu dari Pancasila Buddhis. Adapun bekerja di bidang fashion seperti yang disebutkan dalam pertanyaan di atas tidak dapat dianggap sebagai pelanggaran sila maupun termasuk mata pencaharian yang salah. Profesi tersebut adalah netral dan wajar saja.

Apabila seseorang kemudian menyalahgunakan fasilitas yang dimilikinya untuk melanggar salah satu atau lebih dari Pancasila Buddhis, maka tindakan yang dapat dikategorikan sebagai kamma buruk ini dapat terjadi karena rendahnya tingkat moralitas pelakunya, bukan kesalahan jenis pekerjaannya tersebut.

Semoga penjelasan singkat ini dapat bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

---

23. Dari: **Andri**, Padang

Namaste Bhante, saya ingin bertanya beberapa hal.

1. Dari tahun ke tahun, makin meningkat jumlah masyarakat yang melahirkan dulu baru menikah, baik itu kecelakaan maupun memang keinginan. Apakah itu melanggar sila ? Dan apa akibatnya (hukum sebab akibat).

2. Apakah menjadi bhikkhu hanya dengan takdir (kekuatan karma) atau bisa dengan tekad yang kuat saja ?

3. Jika seseorang pernah melakukan kejahatan mencuri, merampok, berbohong, mabuk-mabukan sampai membunuh bisakah ia menjadi bhikkhu seperti Angulimala ?

Terima kasih atas jawabannya.

Jawaban:

1. Dalam Agama Buddha dikenal dengan pelaksanaan Pancasila Buddhis. Pada butir ketiga Pancasila Buddhis disebutkan tekad untuk menghindari perjinahan. Salah satu bentuk perjinahan adalah melakukan hubungan seksual di luar lembaga perkawinan. Oleh karena itu, melahirkan keturunan di luar pernikahan adalah merupakan buah dari pelanggaran sila ketiga tersebut. Sedangkan perkawinan setelah pasangan mempunyai keturunan masih dapat dilakukan secara tradisi Buddhis.

Adapun akibat dari pelanggaran kesusilaan dapat ditemukan dalam Anguttara Nikaya VII, 4 : 4 yang menyebutkan :

Perjinahan, melakukan sendiri, menganjurkan, mengijinkan,

Ini membawa orang ke neraka, ke alam binatang, ke alam setan,

Sekurang-kurangnya menjadikan orang itu akan dimusuhi lingkungannya.

2. Seorang umat Buddha dapat menjadi bhikkhu apabila, paling tidak, ia mempunyai keinginan dan sekaligus kesempatan ( kamma ). Tanpa kedua unsur pokok ini, orang tersebut sangat sulit ditabhiskan menjadi bhikkhu.

Contohnya, ia ingin menjadi bhikkhu, namun kesempatannya tidak ada karena keluarganya tidak mengijinkan, maka ia tidak dapat menjadi bhikkhu. Sebaliknya, walaupun keluarganya telah memberikan ijin kepadanya, apabila ia tidak mempunyai keinginan menjadi bhikkhu, maka ia pun tidak dapat memasuki kehidupan kebhikkhuan dengan baik.

3. Seseorang walaupun telah melanggar berbagai sila dari Pancasila Buddhis, selama ia tidak mempunyai urusan yang mengikat dengan hukum negara (sebagai tahanan atau buron negara) serta masyarakat tempat ia tinggal, ia masih mempunyai kesempatan untuk menjadi seorang bhikkhu dengan syarat, ia sama sekali tidak melakukan lagi berbagai pelanggaran sila tersebut.

Semoga penjelasan ini dapat bermanfaat.

Salam metta,  
B. Uttamo

---

24. Dari: **Angelina**, USA

Dengan hormat,

Saya sangat senang dengan adanya Forum Tanya Jawab ini, dengan melihat Forum Tanya Jawab ini dapat menambah pengetahuan serta menambah keyakinan akan kebenaran ajaran Buddha.

Ada beberapa pertanyaan yang ingin saya sampaikan :

1. Saya mempunyai seorang paman dan bibi yang kerjanya hampir tiap hari bertengkar terus, sampai2 bibi kena gejala stroke. Ada yang lihat paman sering janji sama cewek. Anak dan istrinya sebenarnya tahu tapi ngga bisa berbuat apa karena paman sangat galak, sedangkan anaknya sudah besar-besar. Kalau marah sama anak, paman ngomongnya kasar, seperti (MAAF JIKA KASAR) "anak setan", "bangsat mati aja kamu".

Kalau menurut ajaran Dhamma apa yang harus dilakukan bibi dan anaknya agar hal ini tidak berlarut-larut dan memberikan kedamaian dalam keluarga ?

Paman menjadi seperti ini awalnya karena kesulitan dalam mengatur keuangan toko, alias hutang sana sini dan gali lubang tutup lubang, sedang urusan menyeleweng memang sudah dari dulu.

2. Menurut Bhante, apa yang menjadi penyebab utama bibi terkena gejala stroke ?

Apa yang harus dilakukan bibi agar tidak kambuh ?

Terima kasih atas jawaban Bhante.

Jawaban:

Masalah yang dihadapi oleh keluarga bibi seperti yang diceritakan di atas memang tidaklah mudah dijalani. Dalam sebuah keluarga, apabila dominasi seorang ayah kurang dibarengi dengan sikap bijaksana memang akan dapat menimbulkan berbagai konflik rumah tangga.

Oleh karena itu, apabila sang ayah atau paman tersebut masih dapat diajak berbicara dan berdiskusi secara baik-baik, mungkin masalah ini akan lebih mudah diselesaikan. Namun, kalau fihak keluarga sudah tidak dapat berbicara terbuka lagi dengannya, maka mungkin diperlukan bantuan dari fihak lain yang nasehatnya mau didengarkan oleh paman tersebut. Mintalah kepada fihak ketiga tersebut untuk menasehati paman agar ia tidak sering mengeluarkan kata kasar dan makian terhadap keluarganya. Minta pula kepadanya agar mengingatkan paman akan manfaat kedamaian dalam rumah tangga.

Namun, apabila fihak keluarga dan juga fihak lain sudah tidak dapat berkomunikasi dengan baik kepada paman, maka salah satu cara lain yang dapat dikerjakan oleh bibi dan anaknya adalah dengan memancarkan pikiran cinta kasih kepada paman.

Pemancaran pikiran cinta kasih ini didasari pengertian dalam Dhamma bahwa segala suka dan duka yang dialami oleh seseorang dalam kehidupan ini pastilah ada penyebabnya.

Salah satu kemungkinan penyebab timbulnya berbagai ketegangan dalam keluarga tersebut adalah karena ikatan kamma lampau mereka yang mungkin kurang serasi. Ikatan kamma seperti ini memang sering mendekatkan setiap pribadi yang terlibat. Hal ini dapat ditemukan pula dalam riwayat Pangeran Siddattha yang dalam banyak kelahiran selalu

berkumpul dan berdekatan dengan Devadatta.

Untuk mengatasi hal ini, seseorang hendaknya melakukan latihan mengembangkan pikiran cinta kasih. Disebutkan dalam Dhamma bahwa kebencian tidak akan berakhir dengan kebencian. Kebencian justru akan berakhir dengan cinta kasih. Adapun pikiran cinta kasih ini dapat diwujudkan dengan sering mengucapkan dalam batin kalimat: "Semoga paman bahagia, semoga semua makhluk berbahagia."

Semakin sering mengucapkan kalimat cinta kasih ini setiap harinya, diharapkan semakin cepat pula proses tercapainya kedamaian dan kebahagiaan dalam rumah tangga tersebut.

Pengucapan kalimat cinta kasih ini akan lebih cepat memberikan hasil seperti yang diharapkan apabila dibarengi dengan melakukan banyak kebajikan dalam bentuk kerelaan, kemoralan serta konsentrasi. Kemudian, setiap malam hendaknya direnungkan berbagai kebajikan yang telah dilakukan sepanjang hari itu dengan merumuskan tekad: "Semoga dengan berbagai kebajikan yang telah dilakukan sampai saat ini akan memberikan kondisi kamma baik berbuah dalam bentuk ketenangan dan kebahagiaan rumah tangga."

Adapun penyebab timbulnya gejala stroke yang dialami oleh bibi tentu saja ada banyak kemungkinan, dan hal ini lebih merupakan kewenangan dokter untuk menentukan penyebab utamanya. Hanya saja, menilik beratnya permasalahan rumah tangga yang dihadapi oleh bibi, mungkin saja hal itulah yang menjadi penyebab utamanya. Oleh karena itu, dengan memperbanyak pengembangan cinta kasih seperti yang telah diterangkan di atas, diharapkan kondisi batin bibi lebih mudah untuk menerima kenyataan akan berbagai masalah yang timbul dalam rumah tangganya. Ketika beliau dapat menerima kenyataan, batinnya akan lebih tenang. Ketenangan batin inilah yang akan mencegah beliau mendapatkan kembali gejala stroke atau bahkan berbagai masalah kesehatan lainnya.

Semoga kebahagiaan dan kesehatan dapat dialami oleh keluarga paman dan bibi tersebut. Semoga demikianlah adanya.

Salam metta,

B. Uttamo

---

25. Dari: **Sofie**, Jakarta

Bhante, sebagian besar bhikkhu di Indonesia, seperti yang saya amati, terlalu banyak menyibukkan diri dengan urusan duniawi seperti bertemu umat, mengurus pembangunan vihara, berbicara dalam seminar-seminar. Tentu saja sangat logis jika mereka tidak punya cukup waktu untuk melatih diri mencapai pembebasan.

Bhikkhu2 seperti ini apakah masih layak disebut bhikkhu yang memiliki kriteria2 seperti disebutkan Sang Buddha, yaitu mereka yang tidak sibuk, gemar tinggal di tempat sunyi dan benar2 mampu melihat bahaya kelahiran kembali ?

Terima kasih atas jawabannya.

Jawaban:

Bhikkhu adalah orang yang berusaha mengembangkan kesadaran secara total sehingga batinnya terbebas dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin.

Dalam usaha mencapai tingkat kesadaran tersebut, terdapat dua jenis kegiatan yang dapat dilaksanakan oleh seorang bhikkhu:

1. GANTHA DHURA yaitu bhikkhu yang banyak belajar Dhamma secara otodidak maupun di lembaga pendidikan yang ada. Kemudian, Buddha Dhamma yang telah dikuasainya ini diajarkan kepada para umat maupun simpatisan Buddhis melalui berbagai lembaga pendidikan formal, non formal dan juga seminar-seminar. Pengajaran Dhamma dengan berbagai cara ini tentu saja merupakan salah satu tugas seorang bhikkhu atau pertapa seperti yang disebutkan dalam Sigalovada Sutta pada Digha Nikaya III, 188. Dapat dibaca dalam sutta tersebut bahwa salah satu tugas pertapa adalah mengajarkan hal-hal yang belum didengar ataupun belum jelas. Jadi, mengajar Dhamma jelas merupakan salah satu tugas bhikkhu. Dengan mengajar kepada orang lain, seseorang sebenarnya juga ikut belajar sendiri. Seorang bhikkhu selain sebagai pengajar juga merupakan panutan umat, karena itu, secara otomatis, ia pun akan terdorong untuk melaksanakan Buddha Dhamma seperti yang telah ia ajarkan. Dengan demikian, dari mengajarkan Dhamma, seorang bhikkhu juga mempunyai kesempatan untuk mencapai kesucian.

2. VIPASSANA DHURA adalah bhikkhu yang mendalami meditasi agar dapat mencapai kesucian.

Namun, dalam prakteknya, seorang bhikkhu yang mengembangkan meditasi inipun juga perlu mengajarkan Dhamma serta bimbingan meditasi kepada para umat dan simpatisan Buddhis di berbagai tempat.

Dengan demikian, logika bahwa bhikkhu bermasyarakat tidak mempunyai cukup waktu untuk melatih diri mencapai pembebasan adalah hal yang sangat relatif dan tergantung pada bhikkhu itu sendiri. Kalau bhikkhu tersebut dapat membagi waktu dengan baik antara mengembangkan batin dan mengajar orang lain, maka tentunya, ia masih mempunyai banyak kesempatan mencapai kesucian.

Apalagi kalau orang telah mempunyai pengertian bahwa tujuan pokok Dhamma adalah menumbuhkan kemampuan untuk SADAR SETIAP SAAT, maka jika ia selalu sadar dengan semua tindakan, ucapan dan pikirannya, ia akan tetap berpotensi mencapai kesucian di tengah kesibukan apapun juga.

Sesungguhnya, ketika seseorang dapat selalu menjaga kesadaran setiap saat, maka pada saat itulah ia dapat dikatakan dalam kondisi tidak sibuk, tinggal di tempat yang sunyi dan dapat melihat bahaya kelahiran kembali.

Semoga keterangan ini dapat memberikan pengertian akan makna simbolik dari berbagai istilah dalam Dhamma.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

26. Dari: **Tjuhanda Satriawan**, Jakarta Barat  
Nammo Buddhaya Bhante,



Saya ingin menanyakan apakah jika kita sedang melakukan meditasi dgn semangat yg berlebihan, merupakan juga salah satu dari rintangan2 dlm meditasi itu sendiri ?  
Bhante, terima kasih sebelumnya atas jawabannya.

Jawaban:

Dalam Dhamma, salah satu bentuk kebajikan adalah melakukan meditasi selain mengembangkan kerelaan dan juga kemoralan.

Oleh karena itu, setiap umat Buddha perlu membiasakan diri mengembangkan konsentrasi dengan bermeditasi. Namun, perlu diingat bahwa salah satu faktor penting dalam Dhamma adalah JALAN TENGAH, yaitu tidak berlebihan.

Melatih meditasi dengan semangat yang berlebihan biasanya akan menyebabkan pelaku meditasi sulit berkonsentrasi pada obyek yang telah ditentukan sebelumnya.

Meditasi justru akan mendapatkan kemajuan apabila orang melakukannya dengan tenang dan mengamati obyek sebagaimana adanya. Ketahuilah ketika orang dapat memegang obyek. Ketahui pula ketika obyek telah terlepas. Ketahui juga ketika kembali pada obyek, demikian seterusnya. Hindarkan timbulnya keinginan untuk mampu memegang obyek dalam waktu tertentu. Lakukan latihan meditasi setiap pagi dan sore dengan lama waktu yang sama. Latihlah meditasi dengan tekun dan disiplin maka keberhasilan akan dapat dicapai.

Semoga saran singkat ini dapat dijadikan dasar perbaikan dalam latihan meditasi.

Semoga bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

27. Dari: **Hendrik Tjung**, Jakarta

Namo Buddhaya Bhante,

Sudah sering umat bertanya kepada Bhante mengenai konsep 'Ketuhanan Yang Maha Esa' menurut agama Buddha. Ternyata konsep Ketuhanan dalam pandangan Buddhis tersebut sangat berbeda dengan konsep yang dianut oleh agama lain.

Bhante, dalam penulisan sebuah karya ilmiah (skripsi, tesis, disertasi, dll), umumnya dalam kata pengantar-nya kita mengawali dengan kalimat 'Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas ...'

Yang ingin saya tanyakan kepada Bhante adalah :

- 1) Apakah tepat bagi kita sebagai seorang Buddhis menggunakan kalimat seperti itu ?
- 2) Adakah kalimat lain yang dapat digunakan sebagai pembuka (yang bernuansa Buddhis, namun tetap dapat diterima dalam konteks sebuah tulisan formal)?

Sekian pertanyaan dari saya, terima kasih atas bimbingan Bhante.

Jawaban:

1. Memang benar konsep Ketuhanan dalam Agama Buddha berbeda dengan yang biasa dikenal dan berkembang dalam masyarakat, oleh karena itu, jelas penggunaan kalimat yang umum dipergunakan untuk penulisan sebuah karya ilmiah juga tidak sesuai dengan pengertian dalam Dhamma.

2. Adapun alternatif kalimat pembuka dan penutup suatu karya ilmiah yang mungkin

dapat dipakai adalah:

A. Pembukaan:

"Dengan usaha benar berdasarkan keyakinan kepada Sang Tiratana, maka penulis berhasil...."

B. Penutup:

"Semoga dengan keyakinan kepada Sang Tiratana sebagai pedoman hidup untuk meningkatkan kebajikan melalui badan, ucapan dan pikiran akan mengkondisikan tercapainya tujuan akhir seorang umat Buddha yaitu Nibbana. Semoga semua makhluk hidup berbahagia."

Inilah salah satu alternatif yang dapat dipergunakan.

Semoga bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

---

28. Dari: **Fie Zhang**, Jakarta

Namo Buddhaya, Bhante

1. Bagaimana, cara menghilangkan dukkha karena keinginan yg tdk tercapai ?

2. Saya baca di buku 2 Agama Buddha bahwa berbuat baik kepada semua makhluk.

Mungkin kita tdk setiap hari dpt melakukannya.

Kalau melakukan pada yg kita benci, saya enggan. Bagaimana menghilangkan cara kebencian itu ? Dia telah melakukan kesalahan pada kita.

3. Cara meditasi, supaya konsentrasinya tinggi?

Jawaban:

1. Dalam Dhamma justru diterangkan bahwa penyebab dukkha atau ketidakpuasan ini adalah karena keinginan yang tidak tercapai. Timbulnya dukkha karena tidak semua keinginan seseorang menjadi kenyataan, sebaliknya tidak semua kenyataan sesuai dengan keinginan yang dimiliki. Orang tidak mungkin mampu mengubah kenyataan. Oleh karena itu, untuk mengatasi dukkha, ia hanya dapat mengubah keinginan agar sesuai dengan kenyataan yang sedang dihadapinya.

Untuk mengubah keinginan, seseorang haruslah mengembangkan latihan kerelaan. Ia harus rela bahwa SAAT INI keinginannya tersebut BELUM tercapai. Apabila telah timbul kerelaan untuk menerima kenyataan ini, maka selanjutnya barulah ia dapat mempelajari PENYEBAB tidak tercapainya keinginannya. Jika penyebab dukkha tersebut telah diketemukan, maka tentunya ia dapat segera berjuang keras untuk memperbaiki penyebab dukkha sehingga di masa depan keinginannya akan dapat diwujudkan.

2. Pada dasarnya, semua agama termasuk Agama Buddha mengajarkan seseorang untuk selalu mengembangkan kebajikan.

Dalam Dhamma, kebajikan dapat dilakukan dengan mengembangkan kerelaan, kemoralan serta konsentrasi. Ada baiknya, kebajikan ini dilakukan setiap saat kepada semua makhluk. Tentu saja hal ini tidak mudah, apalagi kepada mereka yang tidak disukai.

Namun, sesungguhnya timbulnya kebencian adalah karena keinginan orang itu sendiri yang tidak tercapai. Jadi, orang yang dibenci adalah netral, orang yang membenci itu sendirilah yang pikirannya negatif.

Oleh karena itu, orang yang membenci harus berusaha menumbuhkan pengertian bahwa kebencian timbul karena harapan yang tidak tercapai. Mungkin harapan itu melebihi kemampuan pencapaian orang itu. Dengan demikian, apabila hal ini sudah dimengerti dan harapan tersebut diturunkan, maka besar kemungkinan kebencian akan dapat dikurangi, bahkan dihilangkan.

Akan lebih bermanfaat apabila orang itu juga sering mengucapkan dalam batin kalimat: SEMOGA SEMUA MAHLUK BERBAHAGIA.

Dengan pengucapan kalimat ini akan mengkondisikan timbulnya pikiran cinta kasih. Pikiran inilah yang akan melihat ketidakmampuan dan kesalahan seseorang sebagai hal yang patut dikasihani, bukan dibenci. Ia justru akan berusaha membantu memberikan petunjuk bijaksana untuk meluruskan kesalahan yang telah dilakukannya. Pada tahap ini, kebencian juga akan dapat terkikis habis dari pikirannya.

3. Meditasi adalah merupakan latihan konsentrasi pikiran. Pada mulanya, konsentrasi diarahkan untuk mengamati dan mengetahui obyek yang telah ditentukan sebelumnya, misalnya proses masuk dan keluarnya pernafasan yang bergeser secara alami.

Awal latihan, konsentrasi memang agak sulit dilakukan. Pikiran cenderung selalu bergerak dan memikirkan hal lain. Namun, karena meditasi adalah LATIHAN berpikir, maka saat pikiran bergerak, segera sadari dan kembalikan perhatian pada obyek semula. Apabila latihan ini dilakukan secara tekun dan sungguh-sungguh dalam jangka waktu tertentu, maka pada saat pikiran akan bergerak, pelaku meditasi sudah dapat mengenalinya dan dapat tetap memperhatikan obyek.

Oleh karena itu, agar meditasi berhasil haruslah dilatih dengan tekun. Lakukan meditasi setiap pagi dan sore secara sungguh-sungguh. Pergunakan waktu sekitar 30 menit setiap kali bermeditasi. Jangan pernah bosan untuk berlatih.

Semakin rajin dan tekun berlatih meditasi, semakin cepat pula kemajuan konsentrasi yang dapat dirasakan.

Akan lebih baik bila sering berlatih meditasi bersama dengan teman di rumah ataupun di vihara. Dengan latihan bersama, pelaku meditasi akan dapat lebih bersemangat bermeditasi sehingga konsentrasi yang baik mungkin dapat lebih mudah tercapai. Semoga penjelasan ini dapat membantu meningkatkan kualitas konsentrasi dalam bermeditasi.

Semoga bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

29. Dari: **Adi Nugraha**, Lembang, Bandung

Namo Buddhaya.

Bhante, bagaimana caranya mengatasi kesepian yang luar biasa karena daerah tempat tinggal kita jauh dari keluarga dan masyarakat ?

Bagaimana cara meditasi yang dapat dipergunakan untuk memperoleh saddha yang kuat ?

Jawaban:

Adalah hal yang wajar apabila seseorang merasa kesepian ketika harus tinggal di tempat yang terpisah dari keluarga serta masyarakat. Namun, rasa kesepian ini dapat diatasi justru dengan menjadikan sumber kesepian yaitu keluarga atau masyarakat itu sebagai pendorong semangat.

Semangat ini dapat timbul ketika orang merenungkan TUJUAN ia terpisah dari keluarga dan masyarakat. Ia hendaknya mempunyai tekad bahwa sebelum tujuan itu tercapai, ia tidak akan bertemu dengan keluarganya. Ia akan berusaha keras menyelesaikan tugasnya dengan cepat dan baik sehingga ia semakin cepat pula dapat kembali berkumpul dengan keluarganya. Setiap kali ia terpikir keluarganya, pada waktu itu pula ia berjuang untuk segera menyelesaikan tugasnya. Dengan demikian, kesepian dapat diatasi sekaligus pekerjaan dapat diselesaikan dalam waktu yang relatif lebih cepat.

Selain itu, sebagai seorang umat Buddha, kondisi yang sepi secara fisik karena jauh dari masyarakat ini adalah merupakan kesempatan yang baik untuk berlatih konsentrasi dalam bermeditasi. Gunakanlah waktu luang yang ada untuk terus mengamati serta menyadari obyek meditasi yang biasa dipergunakan. Semakin giat berlatih meditasi dan menyadari segala bentuk perbuatan, ucapan dan pikiran, semakin cepat pula waktu berjalan tanpa harus merasakan kesepian.

Dengan berlatih meditasi secara rutin dan juga selalu sadar akan segala yang dilakukan, diucapkan serta dipikirkan setiap saat akan membuat batin menjadi tenang. Ketenangan sebagai hasil pelaksanaan Dhamma ini akan menumbuhkan keyakinan (saddha) yang kuat akan keluhuran Ajaran Sang Buddha.

Semoga penjelasan ini akan dapat dijadikan pedoman untuk menghindarkan diri dari rasa sepi dan meningkatkan keyakinan akan Buddha Dhamma.

Semoga berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

30. Dari: **Chandra**, Jakarta

Yth Bhikkhu Uttamo,

Saya ingin meminta pendapat Bhante dalam hal:

1. Apakah dalam agama Buddha diperbolehkan menerima pasangan yang tidak seiman dalam hal pernikahan?

Jika tidak diperkenankan tetapi sudah saling mencintai, bagaimana solusinya?

2. Jika seseorang sudah memiliki keyakinan / agama lain tetapi kemudian agama Buddha dirasakan lebih cocok dengannya, apakah ia diperkenankan menjadi umat Buddha?

Jika ya, hal - hal apa saja yang harus dipersiapkan dan dipenuhinya?

Terima kasih atas perhatian dan kerjasamanya.

Jawaban:

1. Pernikahan adalah bersatunya dua pribadi untuk mengumpulkan persamaan dalam berbagai bidang. Makin banyak persamaan yang dimiliki oleh mereka, makin besar pula

kemungkinan mereka dapat merasakan kebahagiaan.

Demikian pula dengan masalah agama, apabila seseorang mendapatkan pasangan yang seagama, maka hal ini akan mengkondisikan pasangan itu memperoleh kebahagiaan. Namun, apabila pasangan menganut agama yang berbeda serta masing-masing tidak ada yang mau mengalah untuk menjadi satu agama, maka salah satu kunci untuk mendapatkan kebahagiaan dalam perkawinan mereka adalah dengan meningkatkan pengertian bahwa setiap agama mempunyai kebaikannya masing-masing. Seseorang memilih suatu agama adalah karena berdasarkan kecocokan, bukan karena kebenaran suatu agama. Kebenaran agama sering hanya disebutkan dalam buku suci masing-masing bukan dalam pengalaman hidup sehari-hari. Jadi kebenaran agama sering hanya berdasarkan kepercayaan saja.

Dengan memiliki pengertian tentang kehidupan beragama seperti itu, pasangan akan saling menghargai agama masing-masing dan tidak akan timbul dalam pikirannya untuk mengatakan agama sendiri yang paling benar sedangkan agama lain adalah sesat. Dengan pengertian ini, maka pasangan dapat berjalan bersama walau agama berbeda.

Untuk menambah pengetahuan dan memperluas wawasan tentang pandangan Agama Buddha terhadap perkawinan, silahkan buka Samaggi Phala pada Naskah Dhamma: [http://www.samaggi-phala.or.id/naskahdamma\\_dtl.php?id=307&cont=perkawinan01.html&path=naskahdhamma/perkawinan&multi=Y&hal=1&hmid=215](http://www.samaggi-phala.or.id/naskahdamma_dtl.php?id=307&cont=perkawinan01.html&path=naskahdhamma/perkawinan&multi=Y&hal=1&hmid=215)

2. Seperti telah disampaikan dalam jawaban atas pertanyaan no 1 bahwa pemilihan agama adalah berdasarkan kecocokan, bukan karena masalah benar dan salah. Oleh karena itu, menjadi seorang umat Buddha pun tidak harus karena kelahiran. Seseorang menjadi umat Buddha mungkin karena telah timbul pengertian yang sesuai Dhamma tentang pengalaman hidup yang dijalannya.

Oleh karena itu, terdapat kemungkinan bahwa orang yang belum mengenal agama ataupun telah beragama lain dapat berubah menjadi seorang umat Buddha. Hal ini adalah wajar saja karena dalam Dhamma telah diterangkan bahwa segala sesuatu memang tidak kekal adanya, selalu berubah.

Untuk menjadi seorang umat Buddha, seseorang tidak memerlukan suatu persiapan atau persyaratan khusus yang harus dipenuhi. Seseorang dapat menjadi umat Buddha berdasarkan pengertian yang benar akan Ajaran Sang Buddha serta telah timbul keyakinan pada Buddha Dhamma berdasarkan pelaksanaan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari.

Namun memang ada baiknya sebagai seorang umat Buddha untuk sering mengikuti puja bakti dan berdiskusi Dhamma di vihara terdekat. Dengan demikian, ia tidak hanya menjadi umat Buddha yang hanya suka pada upacara ritual saja, melainkan ia juga tertarik untuk melaksanakan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-hari. Karena sesungguhnya, Agama Buddha bukanlah agama upacara, melainkan harus dilaksanakan dalam kehidupan ini.

Semoga pengertian ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Semoga bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

31. Dari: **Hendry**, Medan

Namo Buddhaya Bhante.

Saya ingin menanyakan mengenai KARMA.

Saya mempunyai seorang kawan yang sering mencari kupu2 malam. Saya pernah menasehatinya agar tdk melakukan hal tersebut. Tapi kawan saya balik mengatakan kepada saya bahwa dia tidak bersalah karena kejadian tersebut adalah transaksi jual beli sehingga tidak ada yang dirugikan.

Bhante, apakah pemikiran kawan saya benar adanya mengingat karma dapat terjadi karena adanya sebab-akibat dan ada salah satu pihak yang dirugikan.

Mohon penjelasan dari Bhante.

Sebelumnya saya ucapkan terima kasih.

Jawaban:

Seorang umat Buddha mempunyai pedoman perilaku yang harus dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari yaitu Pancasila Buddhis. Salah satu pedoman perilaku itu adalah tekad untuk melatih diri menghindari perjinahan.

Adapun obyek perjinahan yang disebutkan dalam Dhamma antara lain:

1. Anak di bawah umur
2. Anak di bawah perwalian
3. Saudara kandung
4. Pasangan hidup orang lain
5. Mereka yang melaksanakan sila, seperti bhikkhu dan samanera

Berhubungan dengan PSK atau Pekerja Seks Komersial yang kadang disebut sebagai kupu-kupu malam hendaknya bukan hanya dilihat dari satu sudut pandang saja yaitu jual beli. Transaksi seksual seperti itu walaupun telah dilakukan pembayaran dan tidak saling merugikan, namun bukan berarti orang tersebut tidak melakukan pelanggaran sila ketiga dari Pancasila Buddhis.

Dalam Dhamma justru perlu diperhatikan para pelaku transaksi yaitu si penjual dan pembeli jasa seks tersebut. Apabila salah satu pihak termasuk dalam obyek pelanggaran seksual atau perjinahan yang disebutkan di atas, maka transaksi seksual itu telah melanggar Pancasila Buddhis. Dengan demikian, perbuatan itu termasuk kamma buruk. Sedangkan, apabila kedua belah pihak tidak termasuk obyek perjinahan yang disebutkan di atas, transaksi seksual itu juga tidak didukung Dhamma. Perilaku ini dapat dikatakan sebagai salah satu faktor kemerosotan seseorang (Tipitaka, Sutta Pitaka, Khuddaka Nikaya, Sutta Nipata).

Adapun pelanggaran sila ketiga Pancasila Buddhis akan memberikan akibat seperti yang telah disebutkan dalam Anggutara Nikaya VII, 4:4 yaitu:

Perjinahan: melakukan sendiri,  
Menganjurkan, mengijinkan,  
Ini membawa orang ke neraka,  
Ke alam binatang, ke alam setan,  
Sekurang-kurangnya menjadikan orang itu

Akan dimusuhi lingkungannya.

Oleh karena itu, sebaiknya seorang umat Buddha menghindari transaksi seksual dengan PSK karena tindakan ini tidak didukung oleh Buddha Dhamma.

Semoga penjelasan ini dapat membantu memberikan pengertian bahwa dalam Dhamma uang bukanlah segalanya. Ada berbagai tindakan yang harus dipertimbangkan dari sudut yang berbeda.

Semoga semua selalu berbahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

32. Dari: **Hendy**, Jakarta

Namo Buddhaya,

Bhante, ada beberapa hal yang ingin saya tanyakan mengenai :

1. Saya mengalami kesulitan untuk merasakan jalur pernafasan ketika saya mencoba untuk mencoba meditasi dengan memperhatikan nafas, bagaimana saya dapat memperhatikannya?
2. Meditasi kan tidak tergantung jam berapa saja, tetapi kalau misalnya suhu ruangan cukup panas apakah masih memungkinkan untuk melakukan meditasi (sekarang kan sudah mulai musim kemarau ditempat saya kondisinya cukup panas).

Jawaban:

1. Pada mulanya, sebagian orang yang melatih meditasi dengan mempergunakan pernafasan sebagai obyek konsentrasi akan sering mengalami kesulitan untuk menemukan titik persentuhan udara dengan bagian tubuhnya. Kesulitan seperti ini dapat diatasi dengan melakukan tarikan nafas agak keras sebanyak maksimal lima kali. Dengan memusatkan perhatian pada waktu menarik nafas agak keras, maka titik persentuhan antara udara dengan hidung akan dapat diketahui.

Setiap orang mempunyai tingkat kepekaan yang berbeda. Ada orang yang peka pada ujung hidung yaitu pada lubang hidung. Adapula orang yang peka pada bagian tengah hidung maupun di bagian pangkal hidung.

Apabila titik persentuhan udara dengan salah satu bagian hidung tersebut telah dapat ditentukan, maka titik yang paling peka tersebut dapat dijadikan pusat perhatian selama melakukan konsentrasi dalam bermeditasi.

2. Pada sebagian orang, melatih meditasi dalam suasana udara yang panas kadang memang dapat menimbulkan gangguan tersendiri. Gangguan ini dapat dibiarkan dan ditahan saja dengan terus memperhatikan obyek konsentrasi. Selain itu, seseorang juga mengusahakan berbagai bentuk bantuan agar meditasi dapat dilakukannya dengan lebih nyaman.

Bantuan yang dimaksudkan di sini adalah dengan mempergunakan kipas angin, memasang pengatur suhu ruangan (air condition), membuka jendela, bermeditasi di ruang terbuka, di bawah rindang bayangan pohon serta berbagai macam usaha lainnya.

Namun, apabila di tempat latihan meditasi tidak tersedia fasilitas yang disebutkan di atas maka latihan meditasi dapat dilakukan pada pagi hari ketika udara masih belum terlalu

panas.

Jadi, pada prinsipnya untuk dapat mengembangkan latihan meditasi yang baik, seseorang dapat saja memberikan kondisi agar ia nyaman dalam berkonsentrasi tanpa terganggu oleh udara panas atau dingin, begitu pula dengan gangguan serangga seperti nyamuk, lalat, semut serta berbagai bentuk gangguan lainnya.

Semoga keterangan ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Salam metta,

B. Uttamo

---

33. Dari: **Mia**, Jakarta

Namo Buddhaya

Bhante, saya ingin bertanya bagaimana seseorang dapat mengatasi kemelekatan dan rasa kurang percaya diri yang ada dalam diri kita?

Jawaban:

Selama seseorang belum mencapai kesucian yaitu hilangnya ketamakan, kebencian serta kegelapan batinnya maka adalah wajar apabila ia masih mempunyai kemelekatan.

Namun, setelah orang mengetahui bahwa dirinya mempunyai kemelekatan, hendaknya ia melaksanakan Buddha Dhamma agar dapat mengurangi atau bahkan melenyapkan kemelekatan tersebut.

Dalam Dhamma diuraikan cara untuk mengatasi kemelekatan adalah dengan melatih kerelaan.

Latihan kerelaan ini dapat dilakukan secara bertahap. Pada mulanya, orang dapat merelakan barang-barang yang dimilikinya. Ia dapat memberikan barang yang telah tidak dipergunakan lagi untuk dipakai oleh mereka yang membutuhkannya. Orang ini dapat memberikan berbagai barang tersebut ke yayasan sosial ataupun kepada para korban bencana alam.

Dengan sering melakukan hal seperti ini, maka akan timbullah kebiasaan baik dalam dirinya untuk dapat merelakan barang yang dimilikinya. Ia mungkin juga dapat menerima kenyataan apabila barang yang disukainya mengalami kerusakan ataupun hilang. Ia menganggap hal demikian sebagaimana ia telah merelakan barangnya untuk yayasan sosial.

Latihan merelakan barang ini nantinya akan berkembang pada kerelaan yang bukan bersifat barang yaitu keakuan.

Orang yang telah memiliki kebiasaan untuk merelakan barang, ada kemungkinan dalam dirinya akan timbul harapan agar semua orang bahkan semua makhluk memperoleh kebahagiaan.

Jika pengertian ini telah timbul dalam batinnya, maka apabila ada orang yang menyakitkan hatinya ataupun bersikap kurang menyenangkan kepadanya, maka ia akan dapat memahami dan merelakannya sebagai bagian dari kelemahan seseorang.

Dengan demikian, orang yang sudah dapat mengurangi kemelekatan terhadap barang dan juga keakuannya akan dapat hidup berbahagia dengan batin yang tenang.



Sedangkan timbulnya rasa kurang percaya diri adalah karena seseorang hanya sering melihat kelemahan sendiri dan melihat kelebihan orang lain. Sebaliknya, timbulnya kesombongan adalah karena orang hanya melihat kelebihan sendiri dan melihat orang lain penuh dengan kekurangan. Padahal, dalam diri setiap orang tentu memiliki kekurangan serta kelebihan.

Apabila dalam batin sedang timbul rasa kurang percaya diri, cobalah untuk mengingat kelebihan maupun prestasi yang sudah pernah dicapai selama ini. Ingat baik-baik segala prestasi dan pencapaian tersebut. Kemudian, carilah PENYEBAB timbulnya prestasi yang telah dicapai di masa lalu. Cobalah sekarang untuk mengkondisikan penyebab tercapainya prestasi itu, apabila hal ini berhasil dilakukan maka orang akan mampu mengulang dan bahkan meningkatkan prestasi yang telah pernah dicapai di masa lalu. Dengan selalu melakukan hal ini, prestasi demi prestasi akan dapat diraih. Pencapaian prestasi ini akan dapat mulai sedikit demi sedikit mengikis rasa kurang percaya diri yang ada.

Orang akan lebih percaya diri dan selalu berani tampil serta berhubungan dengan siapapun juga karena memang semua orang PASTI mempunyai kekurangan dan kelebihannya sendiri-sendiri.

Semoga saran singkat ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Salam metta,

B. Uttamo

---

34. Dari: **Hendry**, Medan

Namo Buddhaya.

Bhante, saya ingin menanyakan apakah seorang umat Buddha yang memuja Kwan Im Po Sat tidak boleh (pantang) memakan daging sapi / lembu ?

Saya pernah mendengar kalo kita memakan daging lembu / sapi berarti kita telah memakan daging dari ayahanda Bodhisattva Avalokitesvara ?

Apakah memang demikian adanya ?

Mohon penjelasan dari Bhante. Terima Kasih.

Jawaban:

Dalam salah satu tradisi diterangkan bahwa sapi adalah termasuk makhluk yang sangat berjasa untuk manusia. Ketika sapi masih dalam usia muda, jatah susunya telah diambil oleh manusia untuk dijadikan minuman bayi maupun orang dewasa. Setelah sapi itu dewasa, ia dipergunakan untuk bekerja di sawah, menarik gerobak dsb demi keuntungan manusia. Maka, pada saat sapi itu telah tua, orang beranggapan bahwa sangatlah tidak etis apabila sapi itu kemudian di potong dan dimakan dagingnya.

Pengertian inilah yang akhirnya menjadikan sebagian orang merasa tidak nyaman mengkonsumsi daging sapi.

Mengaitkan kebiasaan tidak mengkonsumsi daging sapi dengan kepercayaan dan penghormatan kepada Kwan Im Posat atau Bodhisattva Avalokitesvara hendaknya dapat ditanyakan kepada mereka yang lebih mengetahuinya.

Seperti telah diketahui bersama, dalam Agama Buddha tradisi India atau Theravada, tidak dikenal adanya kebiasaan tidak mengkonsumsi daging sapi ini.

Semoga jawaban ini tidaklah terlalu mengecewakan.

Salam metta,

B. Uttamo

---

35. Dari: **Merlin**, Surabaya

Namo Buddhaya,

Bhante, saya sekarang dalam masa penyusunan Tugas Akhir. Dalam Tugas Akhir ini saya membuat interior ruang dalam vihara. Saya mau bertanya:

1. Dalam sebuah Dhammasala terdapat altar. Apakah altar tersebut harus berada di pojok belakang ruangan?

Dapatkah sebuah altar terletak di tengah? Adakah ketentuan yang mengatur hal tersebut?

2. Vihara yang saya survey selalu terdapat 3 area, yaitu: area altar, area wanita dan pria. Kenapa pria dan wanita dipisah duduknya? Adakah latar belakang tentang pemisahan area ini?

3. Apakah mungkin bila dalam suatu upacara, umat pria terlalu banyak dan harus menempati area tempat duduk wanita yang kosong (di belakang dari umat wanita)?

4. Saya pernah dengar kalau bhikkhu itu harus duduk lebih tinggi dari umat sebaliknya umat tidak dapat duduk lebih tinggi dari bhikkhu. Apakah hal ini benar? Kenapa harus demikian?

Jawaban:

1. Penempatan altar dalam tradisi Buddhis sebenarnya dapat dilakukan secara bebas, sesuai dengan keindahan dan kebutuhan penggunaan di tempat altar tersebut didirikan. Memang, pada umumnya altar diposisikan di tengah ruangan, namun tidak tertutup kemungkinan posisi altar terletak di samping sebelah kiri. Jadi, apabila seseorang menghadap ke arah altar, posisi altar tersebut di sisi kirinya sedangkan di posisi sebelah kanan adalah tempat duduk para bhikkhu.

Posisi altar di samping kiri ini biasanya terdapat di ruang yang dipergunakan untuk banyak bhikkhu berkumpul dan bertemu umat dalam kegiatan diskusi Dhamma, penerimaan Sanghadana ataupun kegiatan dana makan untuk para bhikkhu. Sedangkan posisi altar yang terletak di tengah ruangan biasanya dipergunakan dalam ruang puja bakti.

2. Pada kebanyakan vihara memang dilakukan pemisahan area altar, area pria dan wanita. Jadi, memang pada umumnya tempat duduk umat pria terpisah jalan di tengah dengan tempat duduk umat wanita. Namun pemisahan tempat duduk umat pria dan wanita ini bukanlah keharusan. Pemisahan tempat duduk ini lebih bersifat tradisi. Bahkan juga sering terjadi umat pria dan wanita bercampur dalam satu lokasi tempat duduk. Adapun tujuan pemisahan tempat duduk umat pria dan wanita ini adalah bahwa para umat dianggap akan lebih dapat berkonsentrasi pada kegiatan ritual dibandingkan dengan mengadakan komunikasi ataupun pembicaraan antar lawan jenis.

3. Seperti telah diuraikan pada jawaban pertanyaan no 2 bahwa pemisahan tempat duduk umat pria dan wanita ini adalah karena tradisi maka tentu saja tidak tertutup kemungkinan

terjadi percampuran tempat duduk umat pria dan wanita. Bahkan di beberapa vihara sering dijumpai tidak adanya pemisahan tempat duduk umat pria dan wanita ini. Oleh karena itu, bercampurnya tempat duduk umat ini sangat tergantung pada kebijaksanaan pengurus vihara setempat.

Apabila diijinkan pengurus, maka tentu saja umat pria dan wanita dapat duduk dalam satu area. Sebaliknya, apabila pengurus vihara tidak mengijinkannya, maka meskipun salah satu areal masih kosong, umat harus tetap menduduki areal yang sudah ditentukan. Perbedaan aturan tempat duduk ini dapat dibenarkan.

4. Dalam konsep Buddhis, Dhamma Sang Buddha sungguh luhur dan tinggi nilainya. Dhamma Sang Buddha ini diperoleh dengan perjuangan yang sangat serius. Oleh karena itu, Dhamma hendaknya diletakkan pada posisi yang dihormati. Salah satu bentuk penghormatan Dhamma adalah dengan meletakkan buku Paritta Suci di tempat yang baik dan tidak mudah terinjak. Seperti telah diketahui bahwa buku Paritta Suci adalah merupakan pedoman puja bakti di vihara binaan Sangha Theravada Indonesia. Dalam buku ini termuat banyak kotbah Sang Buddha yang dapat menuntun manusia mencapai kebahagiaan di dunia, kebahagiaan setelah kelahiran ini dan bahkan pencapaian kesucian.

Selain buku paritta itu, para bhikkhu yang mengajarkan Dhamma juga perlu mendapatkan tempat yang lebih tinggi daripada para umat.

Secara umum, para bhikkhu memang duduk lebih tinggi daripada umat karena para bhikkhu dianggap salah satu unsur dari Tiga Perlindungan dalam Agama Buddha. Ketiga Perlindungan itu adalah Buddha, Dhamma dan Sangha. Para bhikkhu secara berkelompok dapat disebut sebagai Sangha.

Itulah salah satu alasan tempat duduk para bhikkhu duduk lebih tinggi daripada umat. Semoga beberapa masukan ini dapat memberikan manfaat untuk penyusunan tugas akhir yang sedang disiapkan.

Semoga segalanya dapat diselesaikan dengan baik.

Semoga bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

36. Dari: **Bapao Jujun**, Bogor

Namo Buddhaya,

Semoga Y.M Bhante Uttamo tidak bosan membaca tulisan saya yang agak banyak mengkritik.

Saya hanya menanyakan tentang kehidupan seorang Bhikkhu. Apakah boleh atau tidak seorang bhikkhu memiliki kemampuan batin dapat mengobati orang lain dengan cara membaca mantra yang walaupun tidak terdengar ucapannya(bukan paritta) untuk menyembuhkan orang yang terkena guna-guna atau makhluk jahat? Sebabnya ada beberapa bhikkhu di Indonesia yang dapat menyembuhkan hal-hal dengan cara demikian. Bila boleh apa alasannya? Bila tidak boleh kenapa?

Memang saya tahu para bhikkhu memiliki tujuan hidup yang utama yaitu dalam kehidupan sekarang juga kalau bisa mencapai kesucian tertinggi yaitu Arahat. Tetapi daripada umat Buddha lari ke orang-orang yang tidak bertanggung jawab lebih baik

ia pergi ke Bhante / Pandita untuk minta di obati, selain itu Bhante / Pandita tersebut setelah mengobati orang itu akan dapat memberikan sedikit banyaknya wejangan Dhamma guna mendapatkan keuntungan didalam hidupnya sebagai umat Buddha. Itu saja Bhante, terima kasih.

Jawaban:

Menjadi seorang bhikkhu adalah menjadi orang yang lebih memiliki kondisi untuk melatih diri dalam meditasi di kehidupan sehari-hari. Sebagai konsekuensi logis latihan meditasi yang tekun, ada beberapa bhikkhu yang kemudian memiliki kemampuan lebih daripada kemampuan yang dimiliki oleh orang kebanyakan.

Dalam kehidupan sehari-hari, kadang bhikkhu menjadi tempat bertanya dan meminta untuk sebagian umat Buddha yang sedang dalam kesulitan. Ada umat sakit yang minta didoakan bhikkhu agar mendapatkan kesembuhan. Para bhikkhu, dengan berbagai kelebihannya akan membantu mendoakan mereka yang sedang menderita. Apabila karma baik orang yang menderita itu sudah akan berbuah, maka doa atau bacaan paritta yang diucapkan oleh bhikkhu tersebut akan memberikan manfaat. Umat yang sedang sakit itu dapat memperoleh kesembuhan. Sebaliknya, apabila orang yang sedang menderita itu belum mempunyai karma baik yang cukup, maka doa bhikkhu siapapun juga tidak akan dapat memberikan manfaat untuk dia.

Oleh karena itu, semua kebahagiaan yang dialami seseorang adalah karena buah karma baik yang dimilikinya, bukan karena doa yang diberikan orang lain.

Dalam peraturan kebhikkhuan, larangan diberikan untuk para bhikkhu yang menjadikan kelebihan kemampuan batinnya sebagai alat untuk meningkatkan kekaguman orang lain ataupun untuk mencari uang.

Selama para bhikkhu membantu dengan sungguh-sungguh dan dilakukan untuk kalangan terbatas, tentunya usaha pertolongan kepada umat atau simpatisan Buddhis yang sedang menderita dapat dikerjakan. Apalagi pada waktu pertemuan itu diberikan pula beberapa nasehat Dhamma yang tentunya dapat memberikan manfaat untuk jalan hidup orang yang menemui bhikkhu tersebut.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat.

Semoga bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

37. Dari: **Putra Kemang**, Bogor

Namo Buddhaya,

Saya sangat senang sekali dapat ikut menulis surat di website ini. Bhante, saya adalah umat Buddha yang baru menginjakkan kaki dan mengenal agama Buddha dan sedang mencari agama yang pas. Saya pernah mempelajari hampir semua agama yang ada di Indonesia, mereka hanya mengajarkan tentang praktek sembahyang melulu dan Tuhan mereka suka memberi dan menghukum saja. Jadi saya tertarik dengan agama Buddha karena tidak ada paksaan. Terus terang saya tertarik dan antusias sekali dengan Dharma Sang Buddha, tetapi kok (maaf jangan tersinggung) para pemimpin agamanya suka ribut-ribut? Antara sekte yang satu dengan yang lain, khususnya para pengurus di vihara, jadi

saya bingung?

Kalau begitu mana ajaran Buddha yang paling benar? Ketika saya masuk ke Vihara Theravada saya mendapatkan sesuatu ajaran Buddha yang memiliki prinsip Dharma dan memang sesuai dengan hati nurani saya, tetapi tempatnya sangat jauh sekali. Lalu saya mengikuti kebaktian di vihara Buddhayana, mirip sih Parittanya tapi bacanya saja yang beda, cuma mereka fanatik sekali jika mendengar nama tentang Theravada (antipati sekali seperti mendengar petir) padahal agama Buddha itu khan gurunya cuma satu atau ada berapa guru? Saya jadi semakin pusing dengan pola kebaktian yang ada di Indonesia? Haruskah saya memilih agama yang tidak sesuai hati nurani saya tetapi para pengurusnya baik-baik daripada saya memeluk agama yang OK dan pas dengan hati saya tetapi para pengurusnya tidak OK?

Mohon berikan petunjuk dan nasehat kepada saya, Bhante.

Terima kasih.

Jawaban:

Seseorang memilih suatu agama adalah karena berdasarkan kecocokan, bukan karena masalah benar atau salahnya suatu agama.

Apabila seseorang telah memilih Agama Buddha, maka hendaknya ia dapat berusaha melaksanakan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-harinya.

Salah satu praktek Dhamma yang sederhana adalah belajar melihat segala sesuatu di dunia ini sebagaimana adanya sehingga ia dapat menerima berbagai kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya. Sesungguhnya segala bentuk kekurangan dan kelebihan adalah merupakan hal yang wajar dimiliki oleh semua yang ada di dunia ini.

Dalam Dhamma justru diajarkan bahwa apabila seseorang melihat kelebihan fihak lain, maka cobalah untuk ditiru dalam kehidupannya sendiri. Sedangkan, apabila ia melihat kekurangan fihak lain, hendaknya ia berusaha menghindari perilaku buruk itu timbul dalam kehidupannya.

Dengan demikian, apabila seseorang mengetahui kekurangan pengurus Agama Buddha atau vihara tertentu, maka jadikanlah kenyataan itu sebagai pelajaran agar diri sendiri tidak terjerumus dalam perilaku semacam itu di masa depan. Sedangkan, apabila ia menemukan orang yang lebih baik perilakunya daripada diri sendiri, maka cobalah sikap baik itu ditiru dalam kehidupannya sendiri.

Apabila pengertian ini dapat dilaksanakan dalam kehidupan bermasyarakat, maka dalam diri seseorang tidak akan timbul lagi rasa suka atau tidak suka atas perilaku seseorang. Ia akan menyadari bahwa timbulnya rasa suka atau tidak suka tersebut adalah merupakan permainan keinginannya sendiri. Keinginan yang tercapai akan menimbulkan rasa suka, sebaliknya keinginan yang tidak tercapai akan membuat rasa tidak suka.

Jadi, daripada hidup dengan rasa suka dan tidak suka terhadap fihak lain, orang hendaknya justru mempergunakan kesempatan dalam hidup ini untuk melaksanakan Dhamma. Pelaksanaan Dhamma yang tekun dan sungguh-sungguh akan dapat meningkatkan kualitas batinnya sehingga ia dapat mengetahui serta mengendalikan keinginannya sendiri. Pengendalian diri atas keinginan inilah yang akan dapat membuat seorang pelaksana Dhamma hidup berbahagia di dunia ini maupun di kehidupan yang selanjutnya.

Oleh karena itu, seseorang yang telah memilih suatu agama berdasarkan kecocokan

pribadi tersebut hendaknya juga dapat memahami kekurangan dan kelebihan para pengikut agama itu. Dengan demikian, ia tidak lagi dapat terpengaruh dan tergoyahkan keyakinannya karena melihat perilaku pengurus agamanya yang tidak baik.

Sesungguhnya segala kekurangan dan kelebihan suatu kepengurusan bukanlah sebagai akibat langsung dari sebuah keyakinan pada agama, melainkan karena pengaruh setiap pribadi yang masih banyak ketamakan, kebencian serta kegelapan batinnya.

Semoga jawaban ini dapat dijadikan perenungan.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

38. Dari: **Rosiana**, Australia

Namo Buddhaya Bhante.

Saya mau bertanya, kalo kita reciting (mengulangi) mantra / sutra (misalnya seperti Sin Cing) apa perlu kita mengosongkan pikiran ?

Saya baca satu sumber, kalau kita ingin membaca mantra, lebih baik kalau pikiran kita tidak lari-lari (no wandering thoughts).

Jadi Bhante, selagi kita membaca mantra atau sutra lebih baik kita tidak memikirkan apa-apa dan tidak perlu memahami isi dari sutra yang dibaca ?

Terima kasih atas perhatian Bhante.

Jawaban:

Dalam membaca mantra atau sutra, seseorang hendaknya menentukan terlebih dahulu TUJUAN pembacaan sutra atau sutta yang merupakan kotbah Sang Buddha itu.

Apabila ia bertujuan untuk mengembangkan konsentrasi, maka si pembaca hendaknya tidak memikirkan apapun juga selain hanya membaca dan terus membaca mantra yang telah dipilihnya.

Pelaksanaan ini akan memberikan kesempatan si pembaca melakukan kebajikan dengan badan, ucapan dan pikiran PADA SAAT ia melakukan pembacaan sutra.

Jika ia bertujuan untuk mengerti isi atau arti mantra yang dibacanya, ia hendaknya membaca sambil merenungkan arti bacaan tersebut.

Dengan demikian, setelah selesai membaca, ia akan mempunyai pedoman hidup yang harus dilaksanakan dalam kehidupan sehari-harinya.

Cara membaca seperti ini akan memberikan kesempatan si pembaca melakukan kebajikan dengan badan, ucapan serta pikirannya PADA SAAT ia membaca dan SETELAH ia membacanya, karena ia juga melaksanakan kebajikan sesuai dengan Ajaran Sang Buddha yang dibacanya.

Dengan demikian, seseorang hendaknya menentukan terlebih dahulu salah satu dari kedua tujuan yang telah disebutkan di atas SEBELUM ia melakukan pembacaan sutra maupun mantra.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat dan kebahagiaan.

Salam metta,

B. Uttamo

---

39. Dari: **Suparman**, Yogyakarta

Namo Buddhaya.

Bhante, saya mendapat tugas makalah dari kampus, dan saya bingung mencari sumber, yaitu pembelian secara kredit menurut pandangan Buddha Dharma.

Terima kasih.

Jawaban:

Kredit diartikan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia sebagai cara menjual barang dengan pembayaran secara tidak tunai (pembayaran ditangguhkan atau diangsur).

Memperhatikan pengertian yang diberikan Kamus tersebut, maka seorang umat Buddha boleh saja melakukan pembelian secara kredit. Umat hendaknya memenuhi segala kewajiban seperti yang tertulis dalam kesepakatan pembelian dengan cara kredit tersebut.

Salah satu kewajiban yang harus dilakukannya adalah membayar angsuran secara rutin.

Umat yang tidak memenuhi kewajiban dan tidak membayar angsurannya dapat disebut telah melakukan pelanggaran sila ke empat Pancasila Buddhis yaitu berbohong.

Semoga penjelasan singkat ini dapat memberikan tambahan wawasan dalam menyusun makalah tersebut.

Semoga sukses dan bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

40. Dari: **Fredy Cen**, Jakarta

Saya ingin tanya apakah makan bebek dan telur bebek itu tidak boleh ?

Dan ada yg bilang makan makhluk hidup yang bisa hidup di air dan di darat tidak baik?

Jawaban:

Dalam Dhamma, makanan yang berasal dari makhluk hidup apapun dapat dikonsumsi oleh umat Buddha sejauh ia tidak mendengar, melihat maupun meragukan makhluk itu dibunuh untuknya.

Selain itu, tidak ada pengertian dalam Dhamma bahwa makhluk yang mampu hidup di dua alam yaitu darat dan air akan memberikan pengaruh buruk kepada manusia.

Baik dan buruknya pengaruh mengkonsumsi daging makhluk tertentu terhadap manusia sangatlah tergantung dari jumlah yang dikonsumsi. Apabila seseorang mengkonsumsi daging secara berlebihan tentu saja perilaku ini dapat menyebabkan timbulnya gangguan kesehatan.

Sedangkan makan telur bebek bukanlah merupakan kesalahan, apalagi kalau telur itu bukan hasil perkawinan sehingga tidak mungkin menetas menjadi bebek.

Semoga penjelasan singkat ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan sikap dalam mengkonsumsi daging maupun telur makhluk tertentu.

Semoga bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

41. Dari: **Dede**, Bandung

Namo Buddhaya Bhante,

Kami telah membentuk dan mengelola sebuah perkumpulan umat Buddha di Bandung. Salah satu kegiatan kami adalah mengadakan puja bakti secara rutin setiap hari Minggu sore. Kegiatan ini telah berlangsung selama empat tahun. Namun, banyak peserta puja bakti yang mengatakan 'bosan' dan malahan sebagian di antara mereka pergi ke berbagai tempat hiburan yang kebetulan letaknya tidak jauh dari vihara.

Berbagai cara telah kami lakukan agar pada saat kami melakukan puja bhakti banyak umat yang mengikutinya serta berupaya menjelaskan manfaat kita melakukan puja bhakti / membaca paritta akan tetapi hasilnya selalu nihil dan mereka pun masih tetap lebih menyukai kebiasaan seperti yang saya sebutkan di atas tadi.

Yang saya ingin tanyakan :

1. Bagaimana cara yang terbaik untuk mengajak umat yang gemar melakukan kebiasaan tadi agar mau mengikuti puja bhakti? Pernah kami memberikan penjelasan kepada mereka sewaktu masih berada dalam kendaraan (bus) akan tetapi mereka selalu CUEK.
2. Kalau kita membiarkannya apakah akan menimbulkan karma buruk pada kita ?
3. Bolehkah umat yang sudah di Visudhi menjadi upasaka melakukannya kembali (visudhi 2 kali) ?

Sebelumnya kami ucapkan terimakasih jika Bhante berkenan memberikan penjelasan dan jalan keluar atas kesulitan kami seperti yang diuraikan tadi.

Jawaban:

1. Mempunyai keinginan mendorong umat rajin melakukan puja bakti adalah keinginan yang mulia. Oleh karena itu, pengurus hendaknya tidak pernah bosan untuk melakukannya. Hendaknya ditimbulkan pemikiran bahwa umat yang telah diberikan pengertian akan manfaat puja bakti itu saja masih belum dapat rajin kebaktian, apalagi jika usaha baik ini dihentikan.

Selain itu, pengurus hendaknya melakukan introspeksi atas berbagai tata cara ritual yang diselenggarakan selama ini. Banyak umat merasakan kebosanan dengan rutinitas ritual yang ada dalam Agama Buddha. Padahal, pengurus dapat menambahkan lagu Buddhis dalam kebaktian. Pengurus juga dapat melakukan berbagai kegiatan selain kebaktian yaitu lomba cepat tepat Dhamma, mendirikan vocal group serta berbagai aktifitas menarik lainnya. Dengan tambahan berbagai aktifitas ini, ada kemungkinan umat dapat tertarik ke vihara kembali. Tentu saja, jangan dilupakan cara penyampaian uraian Dhamma yang menarik dengan topik yang sesuai kebutuhan mereka. Diharapkan, setelah mendengarkan ceramah Dhamma umat akan mempunyai pedoman pasti untuk dilaksanakan dalam kehidupan sehari-hari mereka. Masih banyak cara lainnya yang dapat dilakukan oleh pengurus. Oleh karena itu, sering mengadakan kunjungan persahabatan ke berbagai vihara lain akan menambah wawasan dan pengalaman para pengurus.

Kunjungan ini akan menimbulkan berbagai gagasan baru yang mungkin sesuai untuk diterapkan di tempat sendiri.

2. Menghadapi mereka yang cuek untuk diajak ke vihara, pengurus hendaknya tidak mudah putus asa atau bahkan membiarkan mereka. Sesungguhnya, mereka adalah orang



yang layak dikasihani. Mereka adalah orang yang belum mengerti akan keindahan serta manfaat Buddha Dhamma. Oleh karena itu, pengurus hendaknya terus berusaha memberikan pengertian yang benar kepada mereka dengan berbagai macam cara. Namun, jika pengurus akhirnya mengalami kejenuhan dan menghentikan usaha memberikan penjelasan agar mereka sadar, maka pengurus telah kehilangan kesempatan untuk mengembangkan kebajikan. Pengurus tidak termasuk melakukan kamma buruk.

3. Pelaksanaan visudhi upasaka / upasika adalah upacara untuk mewujudkan kesungguhan tekad seseorang menjadi umat Buddha. Upacara ini dimaksudkan agar umat lebih bersemangat melaksanakan Buddha Dhamma dalam kehidupan sehari-hari. Diharapkan dengan pelaksanaan visudhi upasaka / upasika ini umat akan menjadi lebih baik dan semakin baik dalam perilaku, ucapan serta pikirannya. Pengulangan upacara visudhi tidak berhubungan langsung dengan meningkatnya kebajikan seseorang. Pengulangan upacara ini justru akan mengurangi nilai sakralnya. Oleh karena itu, upacara visudhi upasaka / upasika sebaiknya tidak dilakukan lebih dari sekali. Semoga penjelasan ini dapat dijadikan salah satu alternatif penyelesaian masalah yang telah disampaikan.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat serta kebahagiaan.

Salam metta,

B. Uttamo

---

42. Dari: **Louisa**, Bali

Namo Buddhaya,

Bhante, saya ingin bertanya tentang perkawinan beda agama.

Apabila calon istri beragama Buddha dan calon suami beragama yang lain, apakah boleh bila pernikahan dilakukan dengan cara agama calon suami?

Apa hukumnya apabila calon istri pindah agama dari Buddha ke agama calon suami?

Saya sangat mengharapkan jawaban dari Bhante berkenaan dengan masalah di atas.

Terima kasih atas jawaban Bhante.

Jawaban:

Disampaikan dalam Dhamma bahwa salah satu kondisi untuk mewujudkan perkawinan harmonis adalah kesamaan keyakinan atau agama yang dianut oleh pasangan hidup tersebut.

Meskipun demikian, tidak jarang dalam masyarakat dijumpai perkawinan beda agama.

Apabila hal ini terjadi, maka sebaiknya masing-masing pasangan tidak menganggap agama yang lain sebagai agama yang salah, sesat atau bahkan musuh. Hendaknya suami dan istri menumbuhkan pengertian dalam dirinya bahwa pemilihan agama adalah karena KECOCOKAN pribadi, bukan masalah benar dan salah. Dengan adanya pengertian ini, maka walaupun mereka beda agama, pasangan hidup akan tetap dapat menjalin kebahagiaan rumah tangga.

Suatu saat, kadang seorang istri yang beragama Buddha mungkin saja akan mengikuti agama suami. Ia pun kemudian dapat melaksanakan upacara perkawinan menurut hukum dan aturan agama suami. Hal ini bisa saja dilakukannya tanpa harus merasa bersalah

dengan Agama Buddha. Dalam Dhamma, apapun agama seseorang, hal yang paling penting adalah mempunyai perilaku baik dalam tindakan, ucapan serta pikiran sesuai dengan ajaran agama yang dianutnya.

Namun, dalam memilih agama, seseorang hendaknya lebih didasari pada kecocokan dirinya dengan agama baru yang dipilihnya. Hal ini karena agama bukan hanya sekedar nama untuk mengisi salah satu kolom kosong di KTP. Agama akan menjadi motivator seseorang untuk melakukan kebajikan. Apabila dasar pemilihan agama adalah kecocokan, maka perilaku bajik dengan badan, ucapan serta pikiran itu akan dilaksanakan dengan senang hati. Sikap batin positif inilah yang akan mengkondisikan ia berbahagia dalam kebajikan di kehidupan ini maupun pada kehidupan yang selanjutnya.

Sedangkan, apabila pemilihan agama disebabkan karena hal lain, termasuk karena pasangan hidup, maka orang itu mungkin akan merasa terpaksa untuk melakukan kebajikan. Hal ini akan mengkondisikan ia kurang bahagia di kehidupan ini. Mungkin, ia pun akan kurang bahagia pada kehidupan yang selanjutnya.

Oleh karena itu, meskipun secara Dhamma pindah agama bukanlah menjadi masalah sejauh orang tersebut selalu mengembangkan kebajikan, namun hal ini hendaknya tetap dipikirkan ALASAN yang tepat untuk seseorang menentukan agamanya.

Semoga jawaban ini dapat memberikan manfaat untuk menentukan sikap dalam memilih agama.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

43. Dari: **Kalyana Metta**, Jakarta

Namo Buddhaya Bhante,

Dalam kesempatan yang memungkinkan, saya berkeinginan untuk mencetak kartu gambar berwarna (seukuran kartu nama) mengenai riwayat kehidupan Siddharta Gautama berikut dengan pertanyaan sederhana di balik kartu tersebut. Hal ini saya lakukan mengingat ada bagusnya anak-anak Sekolah Minggu Buddhis bermula dengan cara begini.

Tapi apakah saya melakukan sesuatu yang melanggar hak cipta jika gambar2 tersebut saya copy dari website tertentu ?

Mohon petunjuk dari Bhante. Terima kasih.

Jawaban:

Adalah hal yang sangat mulia apabila seseorang mau peduli serta memperhatikan pendidikan Sekolah Minggu Buddhis yang telah banyak dilaksanakan di berbagai vihara saat ini. Salah satu bentuk kepedulian terhadap kemajuan Dhamma para generasi penerus itu adalah dengan mewujudkan gagasan membuat kartu bergambar riwayat Sang Buddha. Hal ini tentu sangat menarik minat belajar anak-anak, apalagi dengan ditambahkan pertanyaan di balik kartu tersebut.

Ide baik.

Adapun mengambil gambar dari berbagai sumber sejauh tidak dipergunakan dengan tujuan komersial, kiranya hal itu tidak masalah, kecuali sudah dicantumkan larangan

meng-copy maupun mempublikasikan dalam bentuk apapun berbagai gambar di web tersebut. Namun, tentunya akan lebih baik lagi apabila berusaha mendapatkan ijin tertulis dari penggambarannya yang mungkin dapat diperoleh dari website tempat gambar tersebut diketemukan.

Semoga informasi singkat ini dapat dijadikan bahan pemikiran untuk mendapatkan serta memanfaatkan gambar riwayat Sang Buddha untuk pendidikan anak-anak Buddhis tanpa harus melanggar hak cipta.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

44. Dari: **Lukman**, Singapore

Namo Buddhaya.

Menurut berita koran lokal, umat Theravada di Thailand, Srilanka, dan Myanmar merayakan hari Waisak tahun ini pada tanggal 3 Mei 2004.

Hal ini disebabkan karena umat Theravada memakai kalender matahari, sedangkan umat yang lain (kebanyakan orang Tionghoa) memakai kalender bulan.

Apakah benar demikian ?

Terima kasih.

Jawaban:

Adalah kenyataan bahwa pada tahun 2004 terdapat DUA hari raya Waisak yang dirayakan dalam waktu berbeda di berbagai tempat.

Menurut salah satu sumber, Perayaan Waisak di bulan Mei dilakukan oleh negara-negara yang telah menetapkan bahwa hari raya Waisak selalu pada saat purnama sidhi di bulan Mei.

Disebutkan dalam pertanyaan bahwa perayaan Waisak di bulan Mei ini disebabkan karena negara-negara tersebut mempergunakan kalender matahari sebagai dasar penetapannya.

Selain itu, ada pula mereka yang merayakan Waisak menurut penanggalan bulan seperti yang telah dipergunakan sejak jaman Sang Buddha. Menurut penanggalan bulan, Waisak 2004 dirayakan pada purnama sidhi di bulan Waisaka atau pada tahun 2004 berada di bulan Juni. Namun, sebagai tambahan, perhitungan bulan yang dipergunakan bukan seperti penanggalan bulan yang dipakai di Tiongkok.

Kenyataan adanya dua hari raya Waisak di tahun 2004 atau mungkin di masa-masa mendatang ini hendaknya dapat disikapi secara bijaksana oleh para umat Buddha. Umat hendaknya selalu menyadari bahwa tujuan Dhamma bukanlah pada pelaksanaan suatu upacara tertentu, melainkan pada perubahan perilaku. Seseorang hendaknya berperilaku semakin baik seiring dengan semakin lama waktu yang dilewatinya sebagai seorang umat Buddha. Ia hendaknya selalu berusaha setiap saat untuk memperbaiki perilaku, ucapan serta cara berpikirnya agar sesuai dengan Buddha Dhamma.

Oleh karena itu, seorang umat Buddha dapat saja memilih salah satu atau bahkan mengikuti kedua hari raya Waisak yang berbeda tersebut, meskipun demikian, ia

hendaknya tetap bersemangat dalam melaksanakan Buddha Dhamma di kehidupan sehari-harinya.

Semoga keterangan ini dapat bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

---

45. Dari: **Jaya Mudita**, jakarta

Namo Buddhaya,

Bhante, ada beberapa hal yang saya ingin tanyakan:

1. Bagaimana pandangan agama Buddha tentang mimpi ? ( karena saya kadang bermimpi yang agak menyeramkan, tetapi saya akan terbangun setelah membacakan namaskara gatha, apakah saya menyadarinya pada saat membacakan paritta tsb. ? )

2. Jika saya mengikuti latihan meditasi di vihara, saya lebih konsentrasi tapi jika dilakukan di rumah sulit sekali melakukannya.

Apakah ada cara / kiat supaya saya bisa konsentrasi ?

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

1. Disebutkan dalam Dhamma beberapa penyebab seseorang bermimpi.

Pertama, mimpi karena pikiran orang tersebut yang masih melekat dengan berbagai pembicaraan atau aktifitas sebelumnya. Misalnya, seseorang yang baru saja bepergian dengan kapal laut untuk beberapa waktu lamanya, dalam tidurnya ia mungkin akan bermimpi seakan ia masih berada di atas kapal yang sedang bergoyang karena ombak laut.

Kedua, mimpi karena kemelekatan seseorang pada keinginan yang belum terlaksana. Misalnya, orang yang sedang sakit dan harus terbaring di rumah sakit, mungkin ia akan bermimpi bepergian ke tempat indah yang ia inginkan.

Ketiga adalah mimpi karena kondisi fisik yang sedang terganggu. Misalnya, anak yang sedang pulas tidur dengan kandung kencing yang penuh, maka anak itu akan bermimpi telah menemukan toilet yang sangat nyaman untuk segera buang air kecil. Anak itu kemudian akan disebut 'ngompol' atau buang air di kala masih lelap tidur.

Keempat adalah mimpi yang mempunyai makna. Misalnya seseorang mimpi giginya patah, mimpi ini sering diartikan adanya sanak keluarga yang sakit atau meninggal dunia.

Dalam pertanyaan di atas, mimpi yang dialami dapat saja termasuk salah satu dari berbagai jenis mimpi tersebut. Sedangkan pengucapan gatha di waktu mimpi mungkin merupakan bagian dari kebiasaan sehari-hari yang sudah tersimpan dengan baik di bawah sadar. Ketika ada perasaan tertentu, pikiran bawah sadar inilah yang timbul secara otomatis.

2. Adalah hal yang wajar apabila seseorang merasa lebih mudah berkonsentrasi di vihara daripada di rumah. Hal ini karena segala kejadian di rumah mungkin berhubungan langsung dengan dirinya. Seseorang mengetuk pintu utama mungkin akan dapat mengacaukan konsentrasinya karena ia berpikir telah kedatangan tamu, begitu pula dengan suara dering telp dan sebagainya. Kejadian seperti ini tentu saja tidak akan ditemukannya apabila ia berlatih di vihara.

Oleh karena itu, agar seseorang mampu berlatih meditasi dengan baik di rumah, ia hendaknya bermeditasi pada waktu yang sama setiap harinya. Dengan rutinitas ini, anggota keluarga yang lain akan lebih mudah menyesuaikan diri untuk mencatat berbagai pesan melalui telp atau meminta tamu yang datang menunggu sebentar. Pengertian dan bantuan dari anggota keluarga yang lain ini akan sangat mengurangi gangguan konsentrasi dalam bermeditasi di rumah.

Hal lain yang dapat membantu meningkatkan konsentrasi pada saat bermeditasi di rumah adalah dengan berlatih meditasi bersama pasangan hidup dan juga anak-anak, apalagi kalau di rumah juga telah memiliki ruang khusus untuk berlatih meditasi bersama.

Semoga saran singkat ini dapat memberikan manfaat dalam usaha meningkatkan konsentrasi meditasi di rumah.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

46. Dari: **Johandi Poetra**, Jakarta Timur

Namo Buddhaya,

Bhante, siapakah sesungguhnya yang mengendalikan pancaskandha ?

Jawaban:

Dalam Dhamma disebutkan bahwa pancaskandha adalah lima unsur pembentuk manusia yaitu badan, perasaan, pikiran, ingatan serta kesadaran.

Kelima unsur ini bersifat tidak kekal dan merupakan proses yang saling berkesinambungan. Kelimanya bekerja berdasarkan hukum sebab dan akibat yaitu adanya ini, muncullah itu; hilangnya ini, hilang pula itu.

Karena semuanya selalu berubah dan berproses, maka kelima unsur ini tidak dapat dikendalikan.

Dengan demikian, mereka tidak ada yang mengendalikannya. Manusia hanya selalu berusaha menyadari dan mengenali berbagai perubahan yang timbul pada kelima unsur itu tanpa harus melekat maupun membencinya.

Ketika seseorang telah seimbang batinnya serta telah terbebas dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin pada saat ia menyadari berbagai perubahan pada kelima unsur itu, pada saat itulah ia telah mencapai kesucian. Tingkat kesucian inilah yang akanelenyapkan kondisi keberadaan lima unsur tersebut di kehidupan mendatang. Ia sudah tidak terlahirkan kembali.

Semoga penjelasan singkat ini dapat menambah pengertian tentang pengendalian kelima unsur tersebut.

Salam metta,

B. Uttamo

---

47. Dari: **Jonwin**, Surabaya

Pertanyaan yang menjadi kebingungan saya: "Siapakah yang melakukan karma pertama kalinya ?"

Seperti yang saya baca di Dhammapada Attakatha bahwa 'kebencian tidak dapat berakhir dengan kebencian, kebencian hanya dapat berakhir dengan cintakasih'. Dalam ceritanya, istri pertama cemburu sehingga meracuni istri kedua yang sedang hamil, itulah asal mulanya kebencian. Berarti istri kedua tanpa sebab diracuni istri pertama.

Mohon dibantu jawabannya ?

Terima kasih.

Jawaban:

Dalam Dhamma disebutkan bahwa kamma adalah niat. Seseorang yang melakukan suatu perbuatan dengan niat baik akan mendapatkan kebahagiaan. Sebaliknya, orang yang melakukan perbuatan dengan niat buruk akan merasakan penderitaan sebagai akibatnya. Hukum sebab dan akibat ini sudah berlangsung untuk waktu yang tidak terpikirkan.

Sangat lama.

Seseorang melakukan suatu perbuatan disebabkan karena ketidaktahuannya akan akibat hukum kamma yang bukan hanya berlangsung dalam satu kehidupan saja, melainkan juga dalam berbagai kehidupan berikutnya.

Salah satu kisah yang terdapat dalam Dhammapada Atthakatha menyebutkan istri pertama meracuni sampai mati istri kedua yang sedang hamil. Namun dalam kisah itu tidak diceritakan perilaku istri kedua dalam kehidupan yang sebelumnya sehingga ia memetik buah kamma buruk dalam bentuk mati diracun. Hanya saja, dalam pengertian hukum kamma atau hukum sebab dan akibat, seseorang menjadi istri kedua yang tidak disukai oleh istri pertama adalah merupakan salah satu buah kamma. Kemudian, ia berhasil diracuni sampai meninggal dunia oleh istri pertama juga merupakan buah kamma. Namun, orang yang meninggal diracun tidak harus orang yang sama yang pernah meracun dia dalam kehidupan sebelumnya. Ada kemungkinan istri kedua dalam kehidupan lampayanya telah melakukan suatu kejahatan tertentu sehingga buah perilakunya itulah yang timbul dalam bentuk mati diracun oleh istri pertama.

Istri pertama berkumpul dengan istri kedua adalah merupakan buah kamma, namun ia tidak harus menyelesaikan kebenciannya pada istri kedua dengan racun. Tindakan yang berdasarkan ketidaktahuan akan akibat hukum kamma inilah yang menjadikan salah satu penyebab dimulainya rantai kebencian di antara mereka berdua.

Oleh karena itu, seseorang dalam Dhamma justru dibekali pengertian agar ia mampu mengembangkan pikiran penuh cinta kasih sehingga dapat mengurangi bahkan menghilangkan kebencian yang telah ada dalam dirinya. Dengan demikian, ia telah berusaha menyelesaikan ikatan kamma itu dengan cara yang bijaksana.

Agar lebih jelas permasalahan yang dibahas dalam pertanyaan tersebut, silahkan buka dan baca pada:

[http://www.samaggi-phala.or.id/tipitaka\\_dtl.php?cont\\_id=294](http://www.samaggi-phala.or.id/tipitaka_dtl.php?cont_id=294)

Semoga penjelasan singkat ini akan memberikan pengertian kepada semua orang untuk selalu berusaha menghindari setiap saat perilaku buruk dengan badan, ucapan serta perbuatan karena semua buah kamma buruk itu akan kembali pada dirinya sendiri.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

## B. Uttamo

---

48. Dari: **Aryo**, Bogor

Namo Buddhaya Bhante,

Ada beberapa pertanyaan yang agak mengganjal, mohon kiranya Bhante dapat memberikan penerangan, sebelum dan sesudah saya ucapkan terima kasih.

Pertanyaan tersebut adalah :

1. Kapan seseorang dianggap memeluk agama Buddha ?
2. Orang yang beragama lain apakah dapat menjalankan Dhamma (karena dhamma sangat universal sekali) ?
3. Apakah Hukum Sebab Akibat (Karma) masih berlaku jika perbuatan baik kita dilimpahkan kepada orang lain (orang tua, saudara dll) ?

Demikian saya sampaikan. Jika ada kata - kata yang salah mohon kira Bhante dapat memaafkannya.

Jawaban:

1. Agama Buddha terdiri dari Buddha Dhamma yaitu Ajaran Sang Buddha untuk mengatasi ketamakan, kebencian serta kegelapan batin serta berbagai tradisi yang berlaku dalam masyarakat penganutnya.

Seseorang dapat dianggap memeluk Agama Buddha apabila ia telah melaksanakan Ajaran Sang Buddha dalam kehidupan sehari-harinya. Ia selalu berusaha melaksanakan kerelaan, kemoralan serta konsentrasi. Ia selalu berusaha meningkatkan kualitas batinnya sehingga menjadi lebih baik seiring dengan semakin lama ia menjadi umat Buddha. Akhirnya, umat Buddha yang sebenarnya adalah ketika ia telah berhasil mengendalikan ucapan, perbuatan serta pikirannya. Ia telah mencapai kebebasan dari ketamakan, kebencian serta kegelapan batin.

Dengan demikian, walaupun seseorang pandai dan tekun melaksanakan berbagai upacara dalam Agama Buddha serta hafal isi kitab suci dan telah banyak membaca literatur Buddhis, ia masih belum dapat dianggap sebagai pemeluk Agama Buddha apabila ia tidak melaksanakan semua pengetahuan itu dalam kehidupan sehari-harinya.

2. Seperti telah disebutkan pada jawaban di atas, Buddha Dhamma adalah Ajaran Sang Buddha untuk mengatasi ketamakan, kebencian serta kegelapan batin yang dimiliki oleh semua makhluk. Adapun caranya adalah dengan melaksanakan tiga bentuk kebajikan yaitu kerelaan, kemoralan serta konsentrasi. Ketiga kebajikan ini dapat dilaksanakan oleh siapapun juga tanpa terbatas oleh agama, suku, bangsa, maupun jenis kelamin. Inilah yang menjadikan Dhamma bersifat universal.

3. Pelimpahan jasa adalah melakukan kebajikan atas nama orang yang telah meninggal. Seseorang setelah melakukan suatu kebajikan dengan badan, ucapan dan pikiran, ia dapat melimpahkan jasa kebajikan itu kepada sanak keluarga yang telah meninggal. Apabila almarhum di kelahiran yang sekarang dapat merasakan kebahagiaan atas pelimpahan jasa ini, maka ia telah melakukan kebajikan melalui pikirannya. Semakin sering keluarganya melakukan pelimpahan jasa, semakin banyak pula kondisi almarhum di alam kehidupan yang sekarang mengumpulkan kebajikan melalui pikiran baiknya. Apabila almarhum

telah cukup banyak memiliki kebajikan, maka ia akan dapat terlahir di alam yang lebih bahagia.

Dari proses pelimpahan jasa yang telah diterangkan itu kiranya sudah jelas bahwa keluarga hanya memberikan kondisi almarhum memiliki kebajikan melalui pikiran, tidak ada buah perbuatan keluarganya yang benar-benar dilimpahkan kepada almarhum. Dengan demikian, kebajikan yang dilakukan oleh keluarga almarhum masih tetap dapat dirasakan buah kebahagiaannya apabila telah tiba saatnya.

Semoga penjelasan ini dapat bermanfaat.

Salam metta,

B. Uttamo

---

49. Dari: **Cuaca Murni**, Gianyar

Bagaimana orang yang sedih dan kesepian harus merumuskan tujuan hidupnya sedang dia sendiri melihat, mengalami banyak baik-buruk, bagus-jelek, senang-susah, bahagia-menderita yang ada di lingkungannya sendiri.

Jawaban:

Melihat maupun mengalami sendiri suka dan duka serta berbagai kondisi dualisme yang disebutkan dalam pertanyaan itu adalah hal wajar dalam kehidupan yang pasti dialami oleh setiap orang. Namun, setiap orang mempunyai cara yang berbeda untuk menghadapi kenyataan tersebut.

Dalam Dhamma, berbagai suka dan duka itu dapat timbul karena adanya keinginan yang muncul dalam dirinya. Tercapainya keinginan menimbulkan kebahagiaan sedangkan penderitaan timbul karena keinginan yang tidak tercapai. Oleh karena itu, batin seseorang akan tenang jika ia dapat mengendalikan keinginannya. Cara mengendalikan keinginan yang berada dalam pikiran ini dilakukan dengan melatih konsentrasi. Latihan konsentrasi pada satu obyek tertentu akan membentuk kebiasaan seseorang untuk selalu menyadari bahwa kehidupan yang nyata adalah saat ini. Masa lalu adalah kenangan sedangkan masa depan adalah harapan. Saat inilah kehidupan nyata.

Baik, bagus, senang dan bahagia timbul karena tercapainya keinginan di masa lalu pada saat ini. Sedangkan buruk, jelek, susah dan menderita adalah karena keinginan di masa lalu yang tidak tercapai pada saat ini. Segala sesuatu di luar diri seseorang adalah netral adanya. Apabila seseorang menyadari bahwa hidup adalah saat ini, maka kesedihan tersebut hendaknya diterima sebagai kenyataan dan segera dicari penyebabnya untuk diperbaiki di masa sekarang. Dengan usaha ini, maka kesedihan itu tidak akan kembali lagi.

Sebaliknya, kebahagiaan pada saat ini hendaknya juga diterima sebagai kenyataan dan segera dicari penyebabnya agar dapat ditingkatkan di masa sekarang. Dengan usaha meningkatkan nilai positif dan memperbaiki nilai negatif yang ada pada diri seseorang di masa sekarang ini akan mewujudkan kebahagiaan hidup di masa depan.

Setelah seseorang menyadari bahwa hidup saat ini sangat penting untuk memperbaiki



kesalahan dan meningkatkan prestasi di masa lalu, maka ia hendaknya bersemangat untuk meningkatkan kualitas hidupnya sehingga mencapai masa depan gemilang. Ia akan dapat mengatasi berbagai kesedihan serta kesepian yang dihadapinya. Kemudian, ia dapat merumuskan tujuan hidup yang hendak dicapainya di masa depan.

Selama seseorang belum mampu menerima dan memanfaatkan kenyataan baik dan buruk yang ada, ia akan sulit untuk merumuskan tujuan hidupnya.

Semoga penjelasan ini dapat membantu orang untuk menerima kenyataan dan meningkatkan kualitas hidupnya.

Semoga selalu bahagia.

Salam metta,

B. Uttamo

---

50. Dari: **Maurin**, Bandung

Namo Buddhaya,

Bhante, saya mau bertanya apakah kalau saya membunuh nyamuk itu dosa ?

Saya memang tau segala yang menghilangkan nyawa itu dosa, tetapi kalau saya tidak membunuh, saya pasti digigit dan mungkin saya bisa terkena demam berdarah.

Ini yang membuat saya pusing.

Terima kasih Bhante.

Jawaban:

Seorang umat Buddha memang dianjurkan untuk mengembangkan cinta kasih. Salah satu pelaksanaan cinta kasih adalah dengan melatih diri tidak melakukan pembunuhan, misalnya membunuh nyamuk. Namun, latihan tidak membunuh nyamuk ini hendaknya dilaksanakan dengan bijaksana.

Kebijaksanaan akan timbul apabila sebelum melakukan pembunuhan pada nyamuk, seseorang mempertimbangkan terlebih dahulu perbuatannya. Apakah pembunuhan merupakan satu-satunya cara mengatasi nyamuk?

Ia tentunya dapat mempergunakan akal untuk mencegah nyamuk masuk ke dalam rumah. Ia dapat memasang kawat nyamuk serta menyalakan obat pengusir nyamuk di depan pintu yang biasa dipergunakan orang keluar masuk ruangan. Dengan usaha sederhana ini, masuknya nyamuk dapat dihindari.

Apabila setelah dipasang kawat nyamuk masih saja ada nyamuk yang masuk ke dalam ruangan serta diperkirakan membawa bibit demam berdarah, maka bisa saja ia melakukan 'pembersihan' nyamuk dengan obat nyamuk yang ada. Memang hal ini jelas kamma buruk, namun kamma buruk yang dilakukan dalam kondisi terpaksa tersebut akan mempunyai buah kamma yang lebih kecil dibandingkan buah kamma orang yang melakukannya dengan senang hati. Meskipun demikian, sebaiknya orang tidak membiasakan diri melakukan pembunuhan nyamuk karena pengulangan kamma buruk yang kecil ini akan menimbulkan buah kamma buruk yang besar juga.

Oleh karena itu, mencegah nyamuk masuk ke dalam ruangan adalah usaha yang paling baik dibandingkan membunuh nyamuk yang telah berada di dalam.

Semoga penjelasan singkat ini dapat dijadikan pemikiran agar dapat menghilangkan anggapan bahwa membunuh adalah satu-satunya cara mengatasi nyamuk.

Semoga selalu bahagia. Salam metta, B. Uttamo